كوني سعيدة



دون أن تبلغي الكمال

كيف نتحرر من وهم هوس الكمال

د. أليس د. دومار

أليس ليتش كيلي

نقلته إلى العربية

سيما الفيلاني

العبيكان
Obeikan

كوني سعيدة

دون أن

تبلغي الكمال

كيف نتحرر من وهم هوس الكمال

د. أليس د . دومار

أليس ليتش كيلي

نقلته إلى العربية

سيما الفيلاني

راجعه

هيثم نشواتي

العبيكان

Obekan

كوني سعيدة

Original Title
BE HAPPY WITHOUT BEING PERFECT
How to Break Free from the Perfection Deception
Authors:

Alice D. Domar, Ph.D., and Alice Lesch Kelly

Copyright © 2008 by Alice D. Domar and Alice Lesch Kelly
ISBN: 978-0-307-35431-0

Published by Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group,

A division of Random House, Inc., New York (U.S.A.)

بالتعاقد بالتعاقد مع كراون ببليشرز، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

© العبيكان 2008 ــ 1428

ⓒ مكتبة العبيكان، 1433هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

دومار، اليس

كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال./ اليس دومار؛ اليس كيلي؛ سيما الفيلاني.- الرياض 1433هـ

304ص؛ 16.5× 24سم

ردمك: 0 - 195 - 503 - 603 - 978

1 - الشخصية - علم نفس　　2 - المرأة - علم نفس

3 - الأمراض النفسية　　أ. كيلي، اليس (مؤلف مشارك)

ب. الفيلاني، سيما (مؤلف مشارك)　　ب. العنوان

ديوي: 155.23　　رقم الإيداع: 352/ 1433

الطبعة العربية الأولى 1433هـ ـ 2012م

هذا الكتاب من كتب مشروع الترجمة المشترك بين وزارة التعليم العالي وشركة مكتبة العبيكان

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4160018 /4654424 - فاكس: 4650129 ص. ب: 62807 الرياض 11595

إشادات
كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال

كُتب ببراعة بصيرة، لم أعرف امرأة إلا ووجدتْ فائدة من قراءة الكتاب، استخلصي منه العبر وستحصلين على مستوى أعمق من السرور والرضا كل يوم. إن قراءته ضرورية لكل امرأة.

- د. ميريام نلسون، الأستاذة المساعدة في كلية فريدمان لعلم التغذية والسياسة، جامعة توفتس، ومؤلفة سلسلة كتب «نساء قويات» الأكثر رواجاً.

أخيراً، الرسالة التي يتعين على جميع النساء الاستماع إليها: حان الوقت للتوقف عن لوم نفسك وقراءة كتاب «كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال». سيصون حياتك!

-الطبيبة سوزان لف، رئيسة مؤسسة الدكتورة سوزان لف ومديرتها الطبية، ومؤلفة كتاب الدكتورة لف للهرمون ومرحلة الإياس (سن اليأس): اتخاذ خيارات تتصف بحسن الاطلاع، وكتاب «الصدر» للدكتورة سوزان لف.

تغني د. دومار صفحات كتابها – الذي تسهل قراءته – بأمثلة من الحياة الواقعية وخبرتها الذاتية، وتقدم نصيحة مبتكرة وحكيمة للتعامل مع التوقعات غير الواقعية للحياة والنفس.

-الطبيبة ماريان جي. ليغاتو، مؤسِّسة مؤسَّسة «الطب المتعلق بالجندر».

هوس الكمال عدو للسعادة. تعلمنا د. دومار أن نكون أكثر تقبلاً لأنفسنا، بحيث لا نعيش في ظل خوف أو فشل.

-الطبيبة ميهمت أوز، أستاذة جراحة في المشفى المشيخي في نيويورك / مركز كولمبيا الطبي.

تسمح قراءة كتاب «كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال» للنساء بأن يتنفسن الصعداء أخيراً، نحن قاسيات على أنفسنا، إذ نحتاج إلى مرشد لنعيد النظر في الأمور ونفكر في تغيير أفكارنا اليومية بالإضافة إلى عاداتنا. تساوي قراءة هذا الكتاب وجود صديقة مقربة معك تثقين بها حقاً – وتعدّينها في الوقت نفسه عالمتك النفسية، واختصاصية تغذية، ومدربة.

هذا كتاب بارع وإنساني وسهل القراءة. استمتعت بقراءته؛ بل أكثر من ذلك، لقد نسخت صفحات قليلة منه وعلقتها في مناطق إستراتيجية (مرآة الحمام، باب الثلاجة). يتحدث الكتاب عن كل امرأة أعرفها تقريباً.

– د. بيير شوارتز، أستاذة علم الاجتماع في جامعة واشنطن، ومؤلفة كتاب «ريعان الشباب: مغامرات ونصائح عن الجنس، والحب، وسنوات المتعة الحسية».

التخلي عن الكمال يضع المرأة على الطريق الصحيح من أجل صحة صحيحة وقوية. إنْ أغوتك، بأي طريقة، الحاجةُ إلى أن يكون جسمك مثالياً، أو بيتك مثالياً، أو حياتك مثالية، فعليك بقراءة هذا الكتاب، الآن.

– د. كريستيان نورثروب، مؤلفة كتب «حكمة الأم – الابنة»، و«حكمة سن اليأس»، و«أجساد النساء»، و«حكمة النساء».

نناضل لنبلغ الكمال في كل شيء نفعله... العمل، والأولاد، ووجبات الطعام، ونحاول أن نكون الزوجات المفعمات بروح المسؤولية. لكن كيف تتوافق السعادة مع هذه المعادلة؟ لا داعي إلى القلق. تعالج الدكتورة دومار الأفكار الخاطئة (دون تعريض نفسك لضغوط لا مبرر لها)، وتعيدك إلى الطريق الصحيح. يجيز لك الكتاب أن تكوني جيدة بما يكفي، وأن تجدي السعادة على طول الطريق. إنه حاجة ماسة لكل منا.

–الطبيبة نانسي سيندرمان، كبيرة المحررين الطبيين في محطة إن بي سي الإخبارية.

كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال

ملحوظة المؤلفتين

على الرغم من أن هذا الكتاب مجهود تعاوني بذلناه معاً نحن، الدكتورة أليس د. دومار وأليس ليش كيلي، فقد آثرنا أن نستخدم ضمير المتكلم؛ للدلالة على الدكتورة دومار عبر صفحات الكتاب من أجل الوضوح والتبسيط.

استبدلنا الأسماء الحقيقية للمريضات اللاتي وافقن على إجراء مقابلات لطرح مشكلاتهن وإدراجها عبر صفحات الكتاب، واستبدلنا أيضاً التفاصيل التي تحدد هوياتهن؛ للحفاظ على السرية التامة.

يقدم الكتاب النصح بوصفه توصية صحيحة، لا مقياساً للعناية الطبية. نوصيك بأن تستخدمي مقاربات العقل / الجسد بالاشتراك مع الاتجاه السائد في العناية النفسية والطبية. استشيري طبيبتك، وطبيبتك النفسية بشأن أعراض صحية عقلية قد تظهر عليك.

استخدمنا كلمات مثل «زوج» في الكتاب؛ لأنها الطريقة الأبسط للكتابة عن الشراكة في الحياة بين الرجل والمرأة دون استخدام تعابير ثقيلة. تنطبق النصائح والأفكار عليك، سواء أكنت متزوجة، أم لم تكوني كذلك.

المحتويات

شكر وتقدير 13

تمهيد: هوس الكمال 17

اختبار: إلى أي درجة تنشدين الكمال؟ 25

الفصل الأول: كوني سعيدة 35

الفصل الثاني: لماذا لا أستطيع فعل كل شيء على نحو صحيح؟ 53

الفصل الثالث: فِيْمَ كنت أفكر؟ 71

الفصل الرابع: ترويض الوحش 87

الفصل الخامس: احتفي بجمالك، لا بعيوبك 111

الفصل السادس: اعقدي سلاماً مع كرات الغبار 147

الفصل السابع: جِدِي السعادة في العمل 175

الفصل الثامن جِدِي المرح في إقامة العلاقات الاجتماعية 205

الفصل التاسع: استمتعي بالتنشئة غير المثالية لأطفالك 243

الفصل العاشر: توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات 277

الخاتمة: المضي قدماً 299

شكر وتقدير

لم يكن هناك من سبيل لتأليف هذا الكتاب، فضلاً عن إنجازه في الموعد المحدد، دون مساندة أسرتي. لا أعلم كم لعب زوجي ديف مع طفلتينا، سارة وكيتي، ألعاب ريسك، كي يمنحني «وقت كتاب» إضافياً لأتم ما بدأته، لكن الوقت كان كافياً لإنجاز المهمة. شكراً سارة على موافقتك على رعاية كيتي في أوقات أخرى، على الرغم من أن ذلك كلفني دولارين مقابل كل ساعة بالإضافة إلى خمسين سنتاً لكيتي؛ كي تتعاون.

أريد أن أشكر أيضاً جميع زملائي في مركز دومار ومركز الإخصاب خارج الرحم في بوسطن؛ لأفكارهم ومرونتهم. إلى ليز رودريغز، أشكرك على صبرك، إنك عظيمة. وإلى مايكل آلبر ورون جونز، أشكركما على رؤيتكما.

غالباً ما يشير الناس إلى الأطفال على أنهم يشبهون الإسفنج – يمتصون فعلياً كل شيء يحيط بهم. وأعتقد أن المعالجين المختصين يفعلون الشيء ذاته. أتعلم كثيراً من مريضاتي؛ من المشكلات التي يحملنها معهن إلى مكتبي، والقصص التي يقصصنها، والطريقة التي يتحسنَّ بها. أتعلم أيضاً من المحاضرات التي ألقيها على نساء في أرجاء البلاد. تطرح هؤلاء النساء أسئلة مفيدة فعلاً، وأتعلم حين أحاول أن أجيب عن تلك التساؤلات.

أود أن أشكر صديقاتي وزميلاتي في لوميناري، إلى إليزابيث براونينغ، وسوزان لف، ونانسي سنايدرمان، شكراً لدعوتكن لي إلى الانضمام إلى هذه المجموعة الأكثر روعة، مجموعة محترفات العناية الصحية. إنكن تنعشنني، وتجعلنني أضحك.

أود أن أشكر أيضاً هنري دريهر، الذي شاركني تأليف كتابين سابقاً، وعرّفني عالم النشر السحري وعرّفني إلى وكيلتي كريستين توماسينو (سأخصها بالذكر لاحقاً). شكراً لك هنري؛ لاشتراكك في هذه الرحلة من أجلي ومعي.

وأود أن أشكر من تشاركني التأليف أليس ليش كيلي جزيل الشكر. إنها ساحرة الكلمة، ولديها قدرة مدهشة في تحويل أفكاري وتجاربي ونوادري إلى نثر منطقي مقروء، إذ تنثر دعابتها وخبرتها في صفحات الكتاب؛ هذا الكتاب.

د. أليس د. دومار

أود أن أعبر عن شكري العميق لأسرتي وأسرة زوجي؛ لدعمهم الكبير ما أكتب. كل الشكر أيضاً إلى أصدقائي الكتّاب وأعضاء قريتي الإلكترونية الذين يقدمون الدعم والتشجيع باستمرار، ويسدون النصح، وتجود أرواحهم بروح الدعابة والمرح المسلي: تيم جو، وكارول هيلد براند، وكيم ناش، وسارة بوين شيا، وكاثي هولينبيك، وبارب بيلوديو، وإيمي جونز.

كل الحب والشكر لزوجي ديف ولطفليّ ستيفن وسكوت؛ لأنهم متفهّمون جداً، عندما يطول وقت عملي ويأخذ وقت الأسرة. أنتم أسرتي المثالية وأحبكم كثيراً.

ما كان ليؤلف هذا الكتاب لولا عزيمة وكيلتنا كريس توماسينو. كريس معنا من العصف الذهني إلى النشر، وتساعدنا في تمتين عرى الأفكار المتفرقة إلى فِكَر ذات معنى ومغزى. أشعر بأني محظوظة جداً؛ لأن كريس وكيلتي.

أخيراً، كل الشكر والتقدير لأليس دومار، المؤلفة الأروع في العالم التي شاركتني تأليف الكتاب بروحها المرحة، ودقتها، وانفتاحها، وثقتها، ومرونتها، وقدرتها على تكريس وقت للكتاب، على الرغم من جدول الأعمال الحافل بالمهمات، واستعدادها للمدح بسخاء والانتقاد بلطف؛ هذه العوامل جميعها جعلت من تأليف الكتاب متعة. أتمنى أن نؤلف كتبنا معاً في سنوات عديدة قادمة.

أليس لتش كيلي

نريد أن نشكر وكيلتنا وصديقتنا كريس توماسينو، التي كانت دعابتها الساخرة، وخبرتها الواسعة، ودأبها المتواصل عواملَ ضرورية لإطلاق هذا المشروع. يجعلنا إيمانها العميق بموهبتينا نتواضع جداً.

واكبنا محررنا، هيدز جاكسون، في كل خطوة خطوناها في طريقنا برسائله الإلكترونية المفيدة، واتصالاته الهاتفية الكثيرة الاهتمام، وطعام الغداء اليوناني اللذيذ المتكرر، ودليل التحرير المساند، والنصيحة المفيدة، والانتقادات الصادرة على نحو رائع. لا نستطيع أن نتخيّل محرراً آخر يقوم بعمل أفضل لقيادة هذا الكتاب من بداية اقتراحه إلى انتهاء تأليفه. نقدر بعمق حماسة هيدز ومجهوده، بالإضافة إلى المجهود الهائل لفريق كراون كلّه.

أخيراً، نود أن نشكر النساء اللاتي وافقن على إجراء مقابلة لطرح مشكلاتهن عبر صفحات الكتاب جزيل الشكر. اتصلنا بطريقة مباشرة بالصديقات، وأفراد الأسرة، وزميلات العمل، وكثير من النساء، وقد أحدث ذلك موجة نشاط عبر الولايات المتحدة، حيث كنا نتطلع إلى إجراء مقابلة مع النساء اللاتي يعانين هوس الكمال. قضت هذه النساء (كثير منهن كن غريبات، لا يمتنّ إلينا بصلة) ساعات لا تعد ولا تحصى على الهاتف وعلى حواسيبهن وهنّ متصلات بمواقعنا الإلكترونية، ومتحدثات عن قصصهن الشخصية عن هوس الكمال — التحديات التي واجهتهن، والانتصارات التي حققنها على صعيدهن الشخصي، والنصيحة التي حصلن عليها بصعوبة. شكراً لترحيبكن بنا في حياتكن.

ربما يتطلب تأليف كتاب في بعض الأحيان إجراء حديث مع قرية برمّتها؛ في هذه الحالة، هذه قرية من نساء يساعدن نساء أخريات. شكراً لكنّ جميعاً.

❧

تمهيد

هوس الكمال

التقيت منذ بضع سنين كيم، وهي مريضة جديدة. وكان أول شيء أفعله في أثناء إجراء أي موعد مع مريضة جديدة هو تدوين تاريخها كاملاً، مستفسرة عن: صحتها النفسية والجسدية، وأسرتها، وعلاقاتها الاجتماعية، ومهنتها، ومستوى إجهادها، وعاداتها الصحية. وبعد ذلك أسأل المريضة عن سبب قدومها لرؤيتي، ثم نحاول الخروج معاً بخطة للعلاج.

أخبرتني أنها عاشت حياة زوجية سعيدة مدة عشرين عاماً. أحبت زوجها تيد واحترمته. كانا سعيدين في شراكتهما الزوجية، غير أن وتيرة علاقتهما الحميمة تناقصت بمرور السنين بموافقتهما كليهما. ولكن عند قضاء وقت حميم كانا يشعران بالرضا. كان تيد مخلصاً لها دوماً.

عمل تيد في عالم المال، ونجح في توفير حياة كريمة، وهذا ما مكنه من إبقاء زوجته كيم داخل المنزل ربةً للأسرة، وهذا أيضاً ما فضلته واستمتعت به. رُزقا بأربعة أطفال أصحاء، أبلوا بلاء حسناً في المدرسة، ومارسوا الرياضة وأنشطة أخرى بنجاح. تطوعت كيم للعمل في مدرسة أطفالها، وكانت لها صداقات عديدة، وكانت حياتها الاجتماعية حيوية ونشيطة. توفي والدها عندما بلغت سن المراهقة، غير أن علاقتها بوالدتها كانت وثيقة ودافئة. إذ أقامت والدتها بالقرب منها، وكانت مستعدة دوماً لتقديم العون لها وحمل أعباء أطفالها. قضت كيم وأطفالها عطلات الصيف في منزل الشاطئ الخاص بالأسرة، في حين اعتاد تيد اللحاق بهم ليقضوا العطلة معاً.

تمتعت كيم بلياقة بدنية عالية ورشاقة ملحوظة، إذ اعتادت أن تمارس رياضة الجري بانتظام، وبدأت حديثاً تدريبات من أجل إنقاص الوزن. لذلك لم تصب بالكآبة أو القلق

أو الاضطرابات الصحية. وجدتُ مما رأيت أن كيم كانت مثالاً للصحة الجسدية والنفسية.

طوال الوقت الذي كنت أدون فيه ملحوظات عن تاريخها الصحي، تساءلت عما جعلها تطلب موعداً لرؤيتي بوصفي متخصصة في علاج الإجهاد والتوتر. بدت الأمور على خير ما يرام (صدّقوا أو لا تصدّقوا أن الأطباء النفسيين يحسدون مرضاهم أحياناً). تساءلت: ما الذي أزعجها؟ وأخيراً، سألتها: لماذا أتت لتراني، فأربكتني إجابتها:

«لأنني كلما أفتح درجاً أو خزانةً وأرى الفوضى، أشعر بالفشل الذريع».

بدت حياة كيم - من وجهة نظري — رائعة ومثالية، لكن لم يكن هذا ما فكرت فيه هي. وجدتها حين روت حكايتها امرأة ناجحة ومحظوظة وذكية ومحبوبة، وتتمتع بصحة جيدة. غير أن كيم لم تَرَ في حياتها شيئاً سوى الفوضى في الخزائن والأدراج.

كان مستوى القلق عند كيم مرتفعاً كقلق شخص معتل الصحة، أو مثل قلق شخص قضى معظم حياته في اضطراب. عانت اضطراباً وقلقاً مثل معاناة مرضى القلب، أو الذين سُرّحوا من أعمالهم. لكن المشكلة كانت من صنعها — لأن العلة كانت في عقلها. حيث إن الخطأ في حياة كيم هو طريقة رؤيتها إياها، فقد رأت نصف الكأس فارغاً بما يكفي. لم تستمتع بحياتها المثالية تقريباً؛ لأنها لم تستطع أن تتجاوز العيوب الصغيرة التي تعتريها.

ألّفتُ هذا الكتاب؛ لأن حياة كيم كانت مفاجئة لي. وفكرت فيها طوال الوقت؛ لأن كل مريضة تأتي لمقابلتي تفعل ما فعلته كيم — وما أفعله أنا أيضاً. نحن نقسو في الحكم على أنفسنا أكثر من حكمنا على غيرنا، ونضع توقعات وآمالاً كبيرة على أدوارنا، ونقسو جداً على أنفسنا عندما لا نصل إلى مستواها. نشعر بأننا فاشلات ونترك لهذا الشعور أن يلوّن لنا الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا، وإلى الحياة التي نعيشها. نعذب أنفسنا حين ننسى أداء واجباتنا، ونفسد ملابسنا ونقضي كثيراً من الليالي الطويلة ونحن نوبخ أنفسنا، وندع هفواتنا تلقي ظلاً على كثير من إنجازاتنا.

لا بأس في ميلك إلى أن تكوني أمّاً جيدة، أو أن يكون بيتك نظيفاً، أو أن تؤدي عملك بطريقة ممتازة. ليس هناك خطأ في وضع أهداف سامية، وهذا لا يعني أنك تعانين مشكلات نفسية. لكن إذا كان سقف آمالك مرتفعاً جداً، إلى درجة تؤثر على نحو سلبي في نوعية حياتك، ولم يكن باستطاعتك أن تكوني سعيدة إلا إذا كان كل شيء صحيحاً 100%. فقد حان الوقت للتوقف عن الحكم على نفسك، والبدء بتقدير المعالم الإيجابية في حياتك حق قدرها، وسترين في هذا الكتاب كيفية عمل ذلك.

عملت مع كيم في أثناء جلساتنا العلاجية؛ لأساعدها على إيجاد سبل تمكنها من العودة إلى الوراء، وتقليص الاهتمام بالأدراج والخزائن، وزيادة التركيز على ما هو جميل في حياته: زوجها الذي تحبه، وأطفالها الذين تعشقهم، وصحتها الجيدة، ونجاحها في بقائها رشيقة، وعلاقتها الجيدة بوالدتها وأصدقائها الكثر. وسأفعل الشيء ذاته معكِ عبر صفحات هذا الكتاب.

حلّ لغز

عملت مع النساء طوال سنوات المهنة، لذلك هدفت دوماً إلى أن أخفف الضغط عنهن، وأساعدهن؛ ليكنّ في حالة صحية ونفسية وجسدية جيدة. لكن وجدت من الصعب إقناعهن بالعناية بأنفسهن طوال السنوات العشرين التي قضيتها في العمل السريري.

هذا ما أربكني عندما بدأت باستقبال المريضات. عرفت أن العناية الذاتية وتخفيف الضغط النفسي يثمران نتائج طيبة صحيحة ومتواصلة. ولنأخذ ألم الشقيقة مثالاً على ذلك. إذا أخذنا مجموعة من النساء يعانين ألم الشقيقة، وعلّمن نصفهن كيفية تخفيف التوتر النفسي والجسدي، وأساليب العناية الذاتية، فلابد أنهن سيشعرن بالتحسن، وتخف معاناتهن من الصداع، مقارنة باللاتي لم يتعلمن ذلك. ويعدّ الشيء نفسه صحيحاً تقريباً مع كل حالة من الحالات الصحية، من أمراض القلب إلى القلق والآلام المزمنة. يسبب الإجهاد كثيراً من الأمراض الصحية، وكلها تقريباً تتفاقم خطورتها بسببه. تُظهر الأبحاث المتتابعة أنه إذا تعلم الناس كيفية تخفيف توترهم والاعتناء بأنفسهم عاطفياً، فسيشعرون أنهم أفضل حالاً، وفي بعض الحالات يشهد وضعهم الصحي تحسناً.

اقتحمتُ، قبل عشرين عاماً، عالم الطب مهتمة بسبل تثقيف النساء وتعليمهن كيف يشعرن بالتحسن. بدأتُ بتعليم المريضات مجموعة من المهارات، وشعرت بالإثارة حين رأيت التحسن النفسي والجسدي لأولئك اللاتي دمجن تلك التغييرات في حياتهن. لكنني اكتشفت شيئاً آخر أيضاً. فعلى الرغم من أن مريضاتي كن على استعداد للمجيء وتعلم هذه المهارات، فإن عديداً منهن لم يمارسنها بعد مغادرة العيادة الطبية. لذلك لم تُحدث تغيراً: عرفن طرقاً متنوعة وبسيطة ومبرهناً عليها من أجل إمكانية التحسن نفسياً، لكنهن لم يستخدمنها.

لاحظت، بعد دراسة هذه المشكلة المبهمة، أن جزءاً من سبب إحجامهن عن ممارسة المهارات يعود إلى شعورهن بالذنب: شعرن بالذنب لتخصيص وقت لتلبية احتياجاتهن الشخصية. ورأين أن التأمل، وعمليات الاسترخاء الوجيزة، ونزهات التأمل ذات الخلوة، واليوجا، وقراءة الجرائد، والدعم الاجتماعي، وكل الوسائل الأخرى المبرهن عليها هي تصرفات أنانية؛ بسبب الوقت الذي يقتطعنه من أوقات أسرهنّ. عدّت كثير من المريضات أن العناية الذاتية هي أنانية، حتى إن ثبت بالدليل أن هذه الأفعال ستحسن حالتهن النفسية وصحتهن، ومن ثم تحقق سعادة الأسرة ورخائها. لكن إحجام السيدات كان سببه أكبر من مجرد الشعور بالذنب.

ألقيت عشرات المحاضرات في كل عام عن كيفية رعاية النساء أنفسهن، فحضرن حشوداً. وقد ألّفت كتاباً عن ذلك أسميته «الرعاية الذاتية»، وقد حقق رواجاً مشهوداً. كنّ يقتربن مني بعد قراءة كتابي وسماع محاضراتي ويخبرنني بودّ عن حبهن فكرة الرعاية الذاتية، لكن المشكلات واجهتهن في أثناء التنفيذ. من الصعب قضاء وقت مع الأصدقاء عندما لا تكون مهمة الغسيل منجزة أو لا يكون حوض غسيل الأطباق فارغاً. من الصعب أن تخرجي في موعد مع زوجك عندما تشعرين بأنك أمّ غير صالحة كثيراً ما تترك أطفالها مع جليسة لهم. ومن الصعب الجلوس باسترخاء عندما تسيطر عليك فكرة أن وزنك ازداد ورشاقة جسمك لم تعد كما كانت حين كنت في العشرين.

فهمتُ أخيراً ما الذي سبّب انقطاع الصلة بين أفكار هؤلاء النسوة وأفعالهن. ولا يقتصر الأمر على شعورهن بالذنب إن اعتنين بأنفسهن؛ إذ يشعرن أن تخصيص بعض الوقت لتلبية احتياجاتهن الشخصية –بل وجود احتياجات في الحقيقة– مؤشر على

الضعف أو الفشل، وعلامة للنقص في عالم لا يتوقع إلا الكمال. إن الإقرار بالحاجة إلى العمل لتحسين أمر هو إقرار بالفشل فيه، وهذا ما يصعب القيام به.

حاربت هوس الكمال طوال حياتي، وعلى الرغم من أنني كنت أعلّم النساء وأرشدهن في هذا المجال، فقد كنت أحياناً أتابع كفاحي ضده بنفسي. أعمل هذا الصباح على إتمام الكتاب، وبعد الظهر أصحب ابنتي وزميلاتها في فرقة الكشافة لممارسة رياضة التزلج، لا لأنني أملك وقتاً إضافياً، ولكن بسبب ما أشعر به من ذنب كوني أماً عاملة. أقطن في بلدة لا تعمل معظم الأمهات فيها خارج المنزل، وتشعرني رؤيتهن بأنني يجب أن أكون أماً خارقة في أثناء الأيام التي أقضيها في المنزل. أحاول أن أكون على مستوى توقعاتي وفكرتي عن الأم المثالية (طبعاً لن أبتعد تماماً عن ممارسة التزلج. أرغب في أن أكون أماً طيبة، لكنني لست حمقاء إلى درجة إذلال نفسي في أثناء حضور عشرات الأطفال المرتبين تحت سن المراهقة).

من المستحيل أن تعترفي بحاجتك إلى الاعتناء بنفسك وأنت تستهلكين معظم طاقتك للارتقاء إلى مستوى توقعاتك وتوقعات الآخرين. حتى المرأة لا تعدّ نفسها كاملة، ستمطرها أسئلة من ينشدن الكمال عبر الرسائل والتوقعات. من غير الممكن ألا تقارني نفسك بالآخرين في حياتك وبالمشاهير الذين تظنين أنهم أفضل منك.

على مرّ السنين

تغير عالمنا كثيراً عبر الأجيال القليلة الماضية منذ نشأتي في الستينيات والسبعينيات. وفي المقابل، كانت الآمال المعقودة على الأمهات مختلفة — إن أبقيتِ أطفالك أصحاء وداخل المنزل، فإنك تقومين بعملك جيداً. أما في الوقت الحاضر، فستكونين أماً مهملة إن لم تلحقي أطفالك في دروس الرياضة، ودروس العزف على الناي، وتعلم رقص الباليه، وممارسة الكاراتيه، والسباحة، والرياضيات، وتعلم لغة أجنبية، والتثقيف دينياً، والالتحاق بالكشافة، ونادي العدالة الاجتماعية في المدرسة. حتى إن عملت دواماً كاملاً، يجب أن تديري معرض المدرسة، وتكوني رائدة كشافة، وتُعلّمي دروس يوم الأحد، وتدربي فريق الكرة، وتبيعي بـ 500 دولار، لكن ليس كثيراً.

بعد سنوات من التوقعات غير الواقعية التي لم تعد سهلة المنال، كوّنّا انطباعاً وصورة ذهنية عما يجب أن نكون عليه، وكيف تبدو بيوتنا، وكيف ننشئ أطفالنا، وكيف نؤدي أعمالنا. نعدّ كل يوم قائمة طويلة من الآمال المرجوة، سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه. إن الإقرار بأن لدينا احتياجات تستحق أحياناً أن تسبق احتياجات أسرنا، وأرباب أعمالنا، وبيوتنا، يناقض كثيراً المسائلَ التي سمعناها وباتت جزءاً من ذواتنا عقوداً من الزمن. فمن أجل احتضان آمالكن والالتزام بالرعاية الذاتية، يجب أن تتعهدن بتغيير بعض توقعاتكن عن الحياة.

ألّفت هذا الكتاب من أجل مريضتي كيم، التي ذكرتها سابقاً، والنساءِ الأخريات جميعهن اللاتي لديهن كثير من المزايا والحسنات ولا يستمتعن بها؛ لأنهن لا يرين إلا ما افتقدن، من أجل النساء جميعهن اللاتي يشعرن بأنهن لن ينلن السعادة – سواء أدركن ذلك أم لا – إلا إذا كان كل شيء كاملاً. لن يكون كل شيء كاملاً، وإن توقعت ذلك، فإن السعادة الحقيقية والرضا الذاتي سيكونان بعيدين.

يتناول هذا الكتاب تعلم كيفية إعادة النظر في الآمال الكبيرة الخيالية والاستبدال بها أخرى سهلة المنال وواقعية تثمر نجاحاً لا فشلاً. سأريك كيف تعقدين آمالاً معقولة لمنزلك، وأسرتك، وعلاقاتك، وعملك، وجسدك. سأقدم دروساً تعلمتها بوصفي عالمة نفس وامرأة بذلت مساعيَ حثيثة في مقاومة هوس الكمال من حين إلى آخر.

سألقي الضوء عبر فصول هذا الكتاب على حكايات أكثر من خمسين امرأة – من النساء المريضات وصديقاتهن وصديقات الصديقات، حتى اللاتي لا أعرفهن ووافقن على الحديث عن حياتهن وإجراء مقابلة معي من أجل هذا الكتاب. لقد كانت تجاربهن غنية ونصائحن مفيدة. بعض حكاياتهن مؤثرة جداً؛ ورؤية وقع هوس الكمال على حياتهن تجعلك تذرفين الدموع.

سأبرهن على صحة عشرات الأساليب البسيطة والمؤثرة والمثبتة سريرياً، التي تساعدك على إعادة رسم طريقة تفكيرك وشعورك بحياتك (لا تقلقي، لن يكون عليك تعلمها جميعها. فمهارات الجسد/ العقل المختلفة تناسب مختلف النفوس، لذلك أقدم

تنوعاً واسعاً، بحيث تلائم شخصيتك مهما كان نوعها). وسأساعدك على تقرير المهم حقاً في الحياة، وكيف تتخلصين من الترهات.

في النهاية، سأظهر لك كيف تستخدمين حليفك الأقوى – عقلك – لإيجاد التوازن، والاطمئنان، والرضا، والسعادة التي تتوقين إليها.

من الممكن أن تكوني أكثر سعادة. تستطيعين العناية بنفسك وصحتك على نحو أفضل، وأن تكوني أكثر سروراً ورضا. قد تبدو هذه أهدافاً خيالية، لكنك ستنجحين بسهولة أكثر مما تتوقعين. ستسعدين بإعادة النظر في توقعاتك والتماس حياة غير مثالية. تستطيعين أن تكوني سعيدة دون بلوغ مستوى الكمال.



اختبار: إلى أي درجة تنشدين الكمال؟

سيساعدك الاختبار الآتي على تحديد مدى تأثير المثالية في حياتك، وما جوانب حياتك الأكثر تأثراً بها. ضعي لكل سؤال درجة تراوح بين (0) (لا ينطبق عليّ أبداً) وبين (3) (ينطبق عليّ تماماً).

دوّني نقاطك واجمعيها في نهاية كل قسم.

الجزء الأول: جسدك

1- أعي باستمرار ما أتناول من طعام ــــــــ

2- عندما أحادث امرأة فاتنة –في العمل أو في مخزن– أشعر بالرهبة وضعف الثقة بالنفس وبشيء من الدونية ــــــــ

3- أستخدم عبارات سلبية لوصف مظهري، وأشير إلى عيوبي، عندما أتحدث إلى الآخرين ــــــــ

4- شراء الثياب أمر محبط؛ لأنني أشعر أن كل ما أرتديه يبدو غير مناسب لي ــــــــ

5- يخبرني الأصدقاء أنني أتدرب كثيراً ــــــــ

6- عندما يخبرني الناس أنني أبدو حسنة المظهر، لا أصدقهم ــــــــ

7- أغضب، عندما يزداد وزني؛ لأنني أشعر أنه يجب عليّ التحكم أكثر فيما أتناوله ــــــــ

8- كلما بدوت نحيلة، أُعجبت بنفسي أكثر ــــــــ

9- القلق الذي يصيبني بسبب عدم رضاي عن مظهري يعيق مقدرتي على قضاء وقت حميم مع زوجي ـــــــــ

10- أشعر بعدم الرضا كلما رأيت صورة لي؛ لأنني غير سعيدة بمظهري ـــــــــ

11- أشعر بخيبة أمل من جسدي، عندما أمرض ـــــــــ

12- أشعر بأنني إن بذلت جهداً كافياً، فلن تصيبني أي علة جسدية أو مرض مزمن ـــــــــ

13- إذا اكتأبْتُ غضبتُ من نفسي؛ لأنني لا أستطيع أن أخرجها من مزاجي السيئ، ومن ثَمّ أتحسن سريعاً ـــــــــ

عدد نقاط الجزء الأول: ـــــــــ

الجزء الثاني: منزلك

1- لا أستطيع النوم قبل أن يُنظف المنزل وتُغسل الصحون ـــــــــ

2- مرت أوقات لم أدعُ صديقات أو قريبات إلى منزلي؛ لأنني شعرت بالخجل به ـــــــــ

3- زيارة صديقة تملك منزلاً أكبر وأحدث وأفضل زخرفة من منزلي تجعلني في مزاج سيئ ـــــــــ

4- أُجهَد كثيراً، عندما أدعو ضيوفاً إلى العشاء فوق المعتاد؛ لأنني أعد قائمة موسعة للطعام، أو لأنني أطهو بطرق جديدة وصعبة ـــــــــ

5- عندما يزورني الأصدقاء فجأة، أعتذر كثيراً إن كانت الفوضى تعمّ منزلي ـــــــــ

6- قراءة مجلات زخرفة المنازل وتزيينها تشعرني بالكآبة؛ لأنني أعتقد أن منزلي أقل ترتيباً وجمالاً مما رأيته في الصور ـــــــــ

7- يقلّ احترامي للنساء اللاتي تعم الفوضى بيوتهن ______

8- أنا شديدة القلق لوجود جراثيم في المطبخ، لذلك غالباً ما أمسح المنضدة والطاولة بمعقم ______

9- أغضب من نفسي، عندما أعدّ المعجنات، وأطهو، ويحترق شيء من غير قصد ____

10- أشعر بضغط يدفعني إلى أداء أعمال زخرفة متقنة داخل منزلي وخارجه أيام العطل ______

11- أنزعج، عندما لا يُبقي جيراني أفنية منازلهم نظيفةً كما أرغب أن تكون ______

12- عند توجهي إلى المتجر، أعدّ قائمة مفصلّة أتّبعها بدقة. فإذا كان شيء مما أريده قد نفد أشعر بالإحباط والانزعاج ______

13- أشعر بأن منزلي لن يكون أبداً جيد الترتيب ونظيفاً ومنظما، كما أرغب أن يكون ______

عدد نقاط الجزء الثاني: ______

الجزء الثالث: عملك

(ملحوظة: إن لم تكوني موظفة، فاحذفي هذا الجزء من الاختبار)

1- عندما يكون لدي مراجعة للأداء، أستاء كثيراً إن لم أحصل على أعلى مرتبة ______

2- يقلقني إنجاز المهمات في المواعيد النهائية؛ لأنني أشعر بأن تنفيذ الأعمال على أكمل وجه يقيدني تماماً ______

3- أشعر بأن مكان عملي ممتلئ بموظفين لا يبذلون قصارى جهدهم لتأدية عمل جيد ______

4- أبذل مجهوداً أكبر في المشروعات من الجهد الذي يبذله زملائي في العمل ______

5- أتضايق أياماً إن انتقد المدير عملي ـــــــ

6- أصاب بالقلق من ارتكابي أخطاءً في أثناء العمل؛ لأنني أشعر إن فعلت ذلك فسأطرد، وتنهار حياتي المهنية ـــــــ

7- عندما أنظر إلى عمل قمت به لا أرى غير العيوب فيه ـــــــ

8- لا أحب أن أفوّض الآخرين بعملي؛ لأنهم لن يؤدوه جيداً، كما أفعل ـــــــ

9- أنزعج إن قدّم أحد لي مقترحات عن كيفية أداء عمل أفضل، حتى إن كانت صحيحة ـــــــ

10- خوفي من عدم إتقان العمل يمنعني أحياناً من تنفيذه ـــــــ

11- لا أحب أن أطلب مساعدةً ونصحاً وعوناً من مديري وزملائي في العمل ـــــــ

12- أكره العمل ضمن فريق؛ لأن زملائي لا يرتقون إلى مستوى عملي ـــــــ

13- لا أحب عملي، لكنني أخشى البحث عن غيره ـــــــ

عدد نقاط الجزء الثالث: ـــــــ

الجزء الرابع: علاقاتك

1- أرغب أن يعجب الجميع بي ـــــــ

2- أستطيع أن أكون شديدة النقد لأصدقائي وأسرتي، حين أشعر بأنهم لا يرتقون إلى مستوى المعايير السامية التي أبلغها ـــــــ

3- أتألم، ويخيب أملي إن نسِيَتْ صديقة لي إرسال بطاقة معايدة لي في يوم عيد ميلادي ـــــــ

4- لا أشعر بالارتياح لطلب الدعم العاطفي من أسرتي وأصدقائي ـــــــ

5- ألوم نفسي إن لم تسِرْ علاقة ما على نحو صحيح ـــــــ

6- أشعر بالذنب؛ لاعتقادي أنني لن أستطيع أبداً أن أقدم ما يكفي لوالديّ ـــــــــ

7- لا يبدو من واعدتهم بمظهر حسن، أو يقول زوجي: إنني أنتقده كثيراً ـــــــ

8- أعاني خيبة أمل شديدة بسبب حجم إسهام العمل في إنجاح الزواج، وكذلك العلاقات بالآخرين ـــــــ

9- إنني محبطة؛ لأن معايير زوجي في تدبير شؤون المنزل وتنشئة الأطفال دون مستوى معاييري ـــــــ

10- أشعر بأنني سأُنبذ من قبل أصدقائي وأسرتي إن ارتكبت أخطاءً ـــــــ

11- حدثت خلافات مع أفراد الأسرة إلى درجة عدم التحدث إليهم مدة أيام أو أسابيع أو شهور ـــــــ

12- أجد من الصعب أن أصفح عمن أخطأ بحقي ـــــــ

13- أشعر بأن أسرتي وأصدقائي سيهجرونني إن علموا ما أنا عليه حقاً ـــــــ

عدد نقاط الجزء الرابع: ـــــــ

الجزء الخامس: تنشئة الأطفال

(ملحوظة: إن لم تكوني أمّاً، أو إن لم يكن لديك أطفال بالغون، فعليك حذف هذا الجزء من الاختبار)

1- عندما حاولت أن أنجب طفلاً، شعرت بأنني إن قمت بما يجب عليّ فعله بطريقة جيدة فسأرزق بمولود كما أرغب ويكون بصحة جيدة؛ وإن لم يحدث ذلك، فسيكون الذنب ذنبي ـــــــ

2- أخجل من نفسي عندما أملّ من اللعب مع أطفالي ـــــــ

3- إن أخطأت في تربية أطفالي، فسيتضررون ضرراً تبقى آثاره ـــــــ

4- أقرأ باستمرار كتباً عن تنشئة الأطفال ______

5- بوصفي أمّاً، لا أثق دوماً بمقدرتي ______

6- من الصعب أن أسامح نفسي إن أخطأت في تنشئة أطفالي ______

7- ألوم نفسي إن أساء طفلي التصرف، أو تصرّف بأسلوب لا يليق ______

8- عندما لا تنضم طفلتي إلى فريق لعبة البيسبول، أو لا تفوز في منافسة تهجية الكلمات، أو لا تلتحق بالجامعة التي ترغب، أعدّ ذلك فشلاً شخصياً من جهتي ______

9- أشعر بالذنب؛ لاقتطاعي جزءاً من الوقت الذي يجب أن يُكرّس لأطفالي، وذلك لعمل أشياء شخصية لنفسي ______

10- أشعر بأن أطفالي يجب أن يتفوقوا في كل ما يعملون ______

11- أشعر بأنه لا توجد جليسة أطفال جيدة بما يكفي ______

12- إن نفد صبري وصرخت في وجه أطفالي، فإنني أغضب من نفسي ساعات عدة ______

13- مهما حاولت جاهدة، فلن أكون أُمّاً صالحة، كما أرغب أن أكون ______

عدد نقاط الجزء الخامس: ______

الجزء السادس: اتخاذ القرار

1- من الصعب جداً أن أتخذ قرارات مهمة ______

2- من الصعب جداً أن أتخذ قرارات صغيرة كل يوم ______

3- لدي مشكلة في اتخاذ القرارات؛ لأنني أخشى من اتخاذ قرار خاطئ ______

4- بعد اتخاذي قراراً، فغالباً ما أعيد فيه النظر مرة أخرى ______

5- غالباً ما أؤجل اتخاذ قرار ـــــــــ

6- عموماً، أشك في قدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة ـــــــــ

7- أندم على بعض القرارات الكبرى التي اتخذتها في حياتي ـــــــــ

8- اتخاذ القرارات يأخذ مني زمناً طويلاً؛ لأنني أبالغ في إجراء البحث وجمع الحقائق سلفاً ـــــــــ

9- أواجه صعوبة في مسامحة نفسي، حين أتخذ قراراً يتبين لي في النهاية أنه خاطئ ـــــــــ

10- أجعل ضغط زملائي يؤثر في قراراتي أكثر مما أرغب ـــــــــ

11- إن كنت ضمن جماعة تتخذ قراراً، يصعب عليّ ألا أوافق أفرادها ـــــــــ

12- إن اتخذت قراراً سيئاً، فإنني أقول لنفسي: إنني حمقاء، وبعد ذلك أنتقد نفسي زمناً طويلاً ـــــــــ

13- عندما أتخذ قراراً، أعتمد كلياً على آراء الآخرين: زوجي ووالديّ، على سبيل المثال ـــــــــ

عدد نقاط الجزء السادس: ـــــــــ

عدد النقاط الإجمالي: ـــــــــ

حساب النقاط

بدايةً، اجمعي نقاطك في كل جزء على حدة. يتناسب ارتفاع عدد النقاط طرداً مع حجم المشكلات التي يسببها لك هوس الكمال. تنسجم أجزاء الاختبار مع فصول هذا الكتاب، لذلك من السهل أن تختاري أي الفصول تقرئين أولاً. ثم اجمعي نقاط الأجزاء كلّها؛ وهو عدد نقاطك النهائي. استخدمي نقاطك النهائية لتحديد مقدار هوسك بالكمال. (إن تخطيتِ اختبارَي «تنشئة الأطفال» أو «عملك»، فانظري إلى حساب النقاط البديل في الصفحة المقبلة).

(1): 0 – 40: ليس هوس الكمال مشكلة كبيرة لديك. ربما تشعرين إلى حدٍ ما بشغف الكمال في بعض أجزاء حياتك. لكن إجمالاً، أنت قادرة على الصفح عن الأخطاء والقبول عندما لا تسير الأمور كما ترغبين (ربما هناك شخص مهوّس بالكمال في حياتك وتستطيعين إعارته هذا الكتاب).

(2): 41 – 91: لا يسبب لك هوس الكمال مشكلة معظم الوقت. تميلين إلى وضع أهداف واقعية على الرغم من كونك صارمة في توقعاتك في بعض الأحيان. ربما يشغل شغف الكمال مساحةً من حياتك – مثلاً مهنتك – وتكونين قاسية على نفسك في بعض الأحيان.

(3): 92 – 142: تنشدين الكمال في بعض مجالات حياتك، لا فيها كلها. تنخفض معنوياتك، أحياناً؛ بسبب الآمال المبالغ فيها. لديك أفكار قوية عن الطريق الصحيح لعمل الأشياء، لكن يمكن أن تكوني واقعية ومرنة أحياناً.

(4): 143 – 193: من الصعب أن تقبلي إخفاقاتك وإخفاقات الآخرين، وهذا يتعارض مع نجاحك في مهنتك وعلاقاتك الشخصية. تضعين معايير صارمة وتصابين بالإحباط عندما لا تبلغينها. يعيق هوس الكمال قدرتك على تحقيق السعادة.

(5): 194 – 234: يمنعك هوس الكمال من الاستمتاع بحياتك. ربما يقودك إيمانك أن كل شيء يجب أن يكون كاملاً –ويمكن أن يكون كذلك– إلى تقليل احترام الذات والكآبة والشعور بالذنب والجمود والقلق. ربما تتسمّرين ذعراً من رهبة الفشل. إن بلغت نقاطك هذا المستوى، فإن شغف الكمال يعترض طريقك، وأنت في حاجة إلى مساعدةٍ متخصصةٍ.

النتائج على نحو تتابعي

إن تخطيت جزءاً من الاختبار
فستكون فئة نقاطك:

34 – 0 (1)

76 – 35 (2)

118 – 77 (3)

160 – 119 (4)

195 – 161 (5)

إن تخطيت جزأين من الاختبار
فستكون فئة نقاطك:

27 – 0 (1)

61 – 28 (2)

95 – 62 (3)

129 – 96 (4)

156 – 130 (5)

الفصل الأول

كوني سعيدة
دون أن تبلغي الكمال

إنني واثقة أن بعض الناس سينظرون إلي، ولن يستطيعوا أن يخمنوا أنني أنشد الكمال. على الأقل، منزلي ليس مثالياً، وأنا بدينة، ومسار مهنتي حافل بالصعاب. أبحث دوماً عن عمل آخر، تحدياً، وربحاً، وتحفيزاً. قضيت وقتاً شاقاً وأنا أبحث عن موقع أعمل فيه، بحيث أستطيع أن أعطي أفضل ما لدي، وأستمتع به.

أعتقد أن موقفي ممن تنشد الكمال المثالي ينجم عما تربيت عليه. اهتمت والدتي بالمظاهر الخارجية جداً – المنزل والملابس – في حين ركز والدي على إنجازاته. حذوت حذوه في هذه الناحية. فكان لا بد لي من نيل أعلى الدرجات عندما كنت تلميذة في المدرسة، وإن حصلت على أقل من الدرجة الممتازة – لا سمح الله – درجة متوسطة – أنزعج من نفسي كثيراً. في أثناء إتمام الدراسات العليا، مرضت ودخلت المشفى وقتاً قصيراً قبل الامتحانات الفصلية. كان شعوري رهيباً جداً ولم أبلُ بلاء حسناً في أحد امتحانات. فحصلت على درجة نهائية متوسطة، وكانت تلك هي المرة الوحيدة التي أحصل فيها على درجة متوسطة. ومازلت أفكر في الأمر إلى الآن.

كان وزني زائداً دوماً. وعلى الرغم من محاولتي إقناع نفسي ألا أبالي بما يفكر فيه المجتمع، مازلت أفكر في الأمر محاولة اتباع نظام حمية، ومحبطة لصعوبة إنقاص وزني. كانت أمي سبباً في معاناتي هذه؛ كونها نحيلة، وكنت أعتني بوالدي الذي كان ذا وزن زائد أيضاً. مع تقدمي في السن، قل انزعاجي من الأمر، لكن، كمعظم الأولاد، رغبت أن يفخر بي والداي ويشعرا بأنهما حسناً فعلا إذ ربياني. أما الآن وقد بلغت من العمر سبعة وأربعين عاماً، فقد تحول الأمر إلى مسألة صحية، وسبّب لي إجهاداً أكبر.

عانيت كآبة ما بعد الولادة، بعدما أنجبت طفلتي الثالثة – وكنت أشعر بقهر شديد حين أنجبتها. انتقلنا للعيش في ولاية أخرى، فانطلق زوجي بعيداً من دوني، وكان علي أن أعتني بطفليّ الآخرَين وأبيع المنزل. كان وقتاً عصيباً جداً، ولم أكن سعيدة بحملي؛ لأنني كنت قد خططت من أجل العودة إلى الدراسة بعد انتقالنا. أحبَّ زوجي عمله الجديد، وأمضى معظم وقته فيه. كنت وحيدة وحزينة. لم أكن أنام سوى ساعات قليلة كل ليلة. أصبت باكتئاب ما بعد الوضع بعد أيام من ولادتي. كان لذلك وقع الصاعقة علي وأحسست بأن العالم انتهى. بعد تناول الدواء ونيل قسط من الراحة، تحسنت صحتي غير أنني استغرقت وقتاً طويلاً – نحو ستة أشهر – لاستعادة قوتي والعودة إلى طبيعتي. أتمنى ألا أعود إلى ذلك ثانية.

عندما يحين وقت اتخاذ القرارات، فأنا ملِكَة الندم. ماأزال أفكر في أخطاء ارتكبتها عندما كنت في سنّ التاسعة عشرة، وأتمنى لو استطعت تصحيحها. تعاملت مع هذه المشكلة طوال سنوات، إذ أجريت كثيراً من الجلسات المطولة والثمينة مع معالجتي للحديث عنها. الزواج هو أول قرار أندم على اتخاذه. كبرت في ظل أسرة شديدة التدين، وعندما حملت، شعر والداي أن الزواج هو أحسن ما أفعله. ومازال متزوجة بالرجل نفسه، لكن ربما كانت حياتي ستكون مختلفة – أفضل – إن تزوجت برجل آخر، أو إن ارتبطت بزوجي في وقت أكثر ملاءَمة.

أحب أن أشعر بأنني أسيطر على الأمور، لذلك لا أتناول الكحول كثيراً؛ لأنني لا أحب أن أفقد القدرة على السيطرة نهائياً. أكره القيادة مع شخص آخر أيضاً، وأشعر بأنني أفضل سائقة، على الرغم من اعتقادي أنه يتعين علي أن أسيطر على الأمور إلى درجة تفوق قدرتي على القيادة.

إن تمنِّي أن يكون كل شيء كاملاً طريقةٌ غير عقلانية للعيش. لا يوجد شيء كامل في هذا العالم، ومحاولة نيل الكمال مراراً تؤدي إلى مشكلات كثيرة. لم أشعر يوماً أن كل شيء على ما يرام، وأعتقد أن ذلك ناجم عن إدراكي غير الواقعي لما يجب أن يكون عليه العالم.

–سينثيا.

كان عمل المرأة واضحاً منذ مئة عام: إنجاب الأطفال، والمحافظة على حياتهم، وتحضير وجبات الطعام، والاعتناء بالمنزل. إن نظفت بيتك وأطعمت أطفالك، فسيدعك الناس تقومين بعملك كما ينبغي. إضافة إلى هذه المسؤوليات، لدى نساء هذا العصر مسؤوليات لا تعد ولا تحصى. إذ تعمل كثير منهن خارج المنزل، ونقلق بشأن أعمالنا، ونوعية علاقاتنا بأزواجنا، ومستوى أطفالنا في المدارس، والصورة التي تبدو عليها منازلنا، ومقدار الجهد الطوعي الذي نبذله، ومقدار ما نسهم في الأعمال الخيرية، وحسن تصرفات أطفالنا، وأكثر من ذلك، نحن مسؤولات أيضاً عن حياة أطفالنا الاجتماعية. في الجيل السابق، لم تكن أمهاتنا ينظمن مواعيد للعب أطفالهن معاً. تخرجك أمك من المنزل وتكون مهمتكِ أن تبحثي عمن تلعبين معه، في حين تقوم هي بعملها المنزلي (أو تدعو إحدى الجارات لاحتساء القهوة).

لا عجب في أننا غير سعيدات! نريد أن نتفوق في عمل كل شيء. لكن مع الأعمال الكثيرة التي يتعين علينا إنجازها، لا يمكن تحقيق ذلك. من المستحيل إنجاز عمل عظيم على صعيد حياتك الزوجية، ومنزلك، وأطفالك، ومهنتك، وجسدك، وصداقاتك، وعاداتك الصحية، وكل شيء أيضاً. مع ذلك، هذا هو هدفنا – أداء الأعمال على أكمل وجه؛ وعندما لا نستطيع ذلك، نشعر بالفشل.

هل تذكرنَ مريضتي كيم، التي ذكرتها في التمهيد؟ كانت كل أمورها، تقريباً، تجري وفق ما تريد، لكنها اكتأبت؛ لأن بيتها لم يكن مرتباً. وهذا يظهر الطبيعة الفاسدة لمسألة طلب الكمال. عندما تفكر كيم ملياً في حياتها، تنظر إلى نفسها قائلة: «إنك فاشلة؛ لأن الفوضى تعم منزلك»، وذلك عوضاً عن النظر إلى الأشياء الكثيرة التي حصلت لها. إن لم تتعلمي كيف تتخلصين من شعور كهذا، وكيف تصرفين عنك شغف هوس الكمال، فسيكون هناك دوماً خلل ما في حياتك.

عالم جديد كامل

هوس الكمال ظاهرة أمريكية فريدة من نواحٍ كثيرة. شُيّدت أول مستعمرة أمريكية عام 1620 من قبل حجيج كانوا مشبعين بأفكار قوية عن كيفية ممارستهم دينَهم، إلى درجة

أنهم أبحروا كل المسافات الطويلة تلك وصولاً إلى القارة الجديدة؛ كي يتصرفوا بالأمور جميعها وفقاً لطريقتهم. حملت سفينة «مي فلور» هذا الفريق المثالي إلى أمريكا، حيث اندفع المهاجرون أفواجاً إلى هذا المكان آملين أن يجدوا الحرية، والفرصة المناسبة، والسعادة التي حرموا منها في بلادهم.

بدأت الحركة البوريتانية (التطهيرية) الأمريكية وإلهها الغاضب بفسح المجال أمام ظهور الفردانية، في أوائل القرن التاسع عشر، مع تركيزها على قوة الناس في تحديد طرق خلاصهم عبر العمل الصالح والسلوك القويم. «أصبح الأمريكيون، في بداية القرن التاسع عشر، مصلحين ثائرين بشيء من الغرور المبرر أخلاقياً»، الذي يأتي من تحقيقهم أكبرَ ديمقراطية منذ عهد الإمبراطورية الرومانية؛ هذا ما كتبته لورا شينون، مؤلفة كتابٍ ساحرٍ يُدعى: «ألف سنة فوق موقد حار / thousand Years Over a hot Stove». وتضيف الكاتبة: «إن أصحاب السياسة في أمريكا أكثر عدلاً من سياسيي إنجلترا. الشعب الأمريكي أرفع مكانة، حتى طعام الجمهورية الجديدة أفضل مذاقاً».

للوصول إلى هذه الذرى، وجّه المصلحون الاهتمام نحو النساء الأمريكيات. وجدوا كثيراً مما يجب إصلاحه. حتى ذلك الوقت، لم تكن معظم النساء يستطعن القراءة. غير أن أمريكا تحتاج إلى رجال أقوياء، وذوي مبادئ لبناء الأمة الجديدة. ولكي تربي النساء رجالاً كهؤلاء يجب أن يتعلمن. أول مرة، تعلمت أعداد هائلة من الفتيات القراءة، وارتفع عدد النساء المتعلمات من العرق الأبيض على نحو سريع ومفاجئ.

مع ازدياد التثقيف الأنثوي، تطورت صناعة نشر الكتاب. انتشرت في القرن التاسع عشر موجة كتب الطهي، والكتب الخاصة بالنساء، والكراسات التي أشارت إلى نواقصهن العديدة. وحثت تلك الكتب على استخدام المكتشفات الهائلة في مجال التدبير المنزلي لتحسين حياتهن، وبيوتهن، وصحة أسرهن.

في عام 1829، ألّفت ليديا تشايلد كتاباً بعنوان: «ربة المنزل المقتصدة / The Frugal Housewife»، وقد حقق رواجاً مشهوداً في ذلك الوقت. وهو نموذج للكتب الموجهة إلى

النساء في القرن التاسع عشر التي وفرت لهن دليلاً شاملاً يتضمن تشكيلة واسعة من الأعمال: تدبير المنزل، وتحضير أدوية منزلية، وصبغ الثياب، وإعداد الطعام، وتعليم الفتيات، وتحمل معاناة الفقر. ذكرت الدكتورة تشايلد جميع أساسيات التدبير المنزلي: علمت النساء كيفية الاستخدام الكامل لبقرة مذبوحة (امزجي دماغها بفتات الخبز واغليها في وعاء مدة ساعة)، ومعالجة الإمساك (احتسي شاي التوت البري المجفف حين «لا يعمل جهازك الهضمي»)، والعناية بالعينين (لا تقرئي ولا تخيطي الثياب في ضوء خافت)، وتمشيط شعر الأطفال (لا تغلقي عيون الأطفال، وذلك بجعل شعرهم متدلياً على جباههم، بحيث لا يرون غيره).

كمعظم كتّاب عصرها، كان لدى تشايلد مثاليات صارمة عن كيفية إدارة النساء الصالحات لبيوتهن وحياتهن، ولم تكن خجلة من تقديم الإملاءات اللازمة. على سبيل المثال، حذرت من أن التسليات العامة مثل قوارب اللهو، والحانات، وقضاء أيام العطلات ستؤدي جميعها إلى قيام جمهورية الترف والكسل التي ستنتهي بالانهيار. كانت الرسالة الموجهة إلى النساء عالية الصوت وواضحة: إنهن غير مسؤولات عن سعادة أسرهن فحسب، بل أيضاً عن خير الأمة كلها وعن أخلاقياتها ونجاحها. تحدثي عن آمال عريضة.

الطعام = الصحة

تعلمت النساء دروساً في القرن التاسع عشر فيما يتعلق بالمطبخ، بحيث إن الكمال ليس هدفاً فحسب، بل مسألة حياة أو موت. كتبت كاترين إي. بيتشر وهاربيت بيتشر ستوو في كتاب «منزل المرأة الأمريكية / The American Woman Home»، الذي نشر عام 1869: «الشخص الذي يقرر ما طعام أسرة وشرابها، وأساليب التحضير لكليهما، هو الشخص نفسه الذي يقرر – إلى حد ما – كيف يجب أن تكون صحة الأسرة، إنه رأي معظم رجال الطب: الإفراط في تناول الطعام واحد من أهم الأسباب المؤدية إلى المرض والوفاة، إن كان الأمر كذلك، فإن المرأة التي تكيف طعام أسرتها تبعاً للقواعد الصحية، تبعد عنهم أعظم الأخطار التي تهدد حياتهم».

وقد حثت الشقيقتان النساءَ على جعل مهاراتهن كاملة في صنع الخبز، والزبدة، واللحم، والخضراوات، والشاي. «إن كانت الأقسام الخمسة جميعها متقنة، فإن النتائج العظيمة للطهو المنزلي ستكون تامة، وذلك فيما يتعلق بالراحة والسعادة في الحياة أيضاً». الزبدة السيئة، على وجه الخصوص، سبّبت لهما القلق والانزعاج. عزت الشقيقتان بيتشرز أسباب الأمراض في أمريكا إلى معظم أنواع الزبدة في أمريكا؛ لكونها «جنّياً ساحراً من الكريمة يتحول إلى سموم مؤذية وكريهة». فضلتا أنواع الزبدة المستعملة في فرنسا وإنجلترا وإيطاليا – في الحقيقة، أثنيتا على جودة الطبخ الفرنسي بحماس منقطع النظير؛ إذ يجب على نساء أمريكا أن يشعرن بأن التميز في المطبخ قد فاتهن ببساطة؛ لأنهن لم يكن فرنسيات.

احتضنت نساء القرن التاسع عشر الكتب والأفكار، وجندن طاقاتهن الأمريكية المميزة لمتابعتها. أنشأن أجيالاً من البنين والبنات تتمتع بصحة جيدة وتعليم ممتاز وغذاء متوازن. ساعدن في بناء أمة، وكان أفرادها يتمتعون، في طفولتهم، بصحة جيدة وأخلاق كريمة معاً. لكن بعضهن أراد أكثر من ذلك.

التصويت حق شرعي

وكما حشدت مؤلفات كتب الطبخ وكتب الاقتصاد المنزلي أنفسهن وجمعن قواهن من أجل التغيير في المطابخ، نشدت كذلك حركة حقوق النساء الحديثة العهد إجراء تغيير في عمليات الاقتراع. وعقد أول مؤتمر لحقوق النساء في عام 1848 في سينيكا فولز، نيويورك. حيث طالبت المشاركات بمعاملة متساوية للرجال والنساء في ظل القانون، بالإضافة إلى منح النساء حق التصويت في عمليات الاقتراع. وقد حث سوزان أنتوني النساءَ على شن حملات في الولايات المتحدة جميعها؛ للسماح لهن بالاقتراع. وفي عام 1920 عدل الكونجرس الدستور إذ أصبح يعطي النساء حق التصويت في عمليات الاقتراع.

في أثناء ذلك، عام 1916، افتتحت مارجريت سانجر عيادة لتحديد النسل في نيويورك. وقد خطت بذلك أول خطوة على طريق منح النساء حرية الإنجاب، الأمر الذي سمح لهن بالتحكم أكثر في مسائل الولادة.

سارت أعمال المهتمات بالاقتصاد المنزلي والناشطات في مجال حقوق النساء في اتجاهين مختلفين تماماً – اتجاه قاد إلى المطبخ وآخر قاد إلى العالم. أحدث كل منهما تغييراً ثورياً في جزء من حياة المرأة، واستمرت النساء الأمريكيات بالشعور بعمق تأثير ذلك التغيير طوال عقود من الزمن.

في الأربعينيات من القرن الماضي، أخرجت الحرب العالمية الثانية النساء من منازلهن وزجت بهن في أماكن العمل – ملايين النساء – اللاتي ألهمهن ملصق روزي العاملة الدعائي، فأدَّينَ واجباتهن الوطنية وقمن بأعمال في المصانع والمكاتب في أمريكا كلها. لم تكتشف النساء أنهن يستطعن القيام بما خلفه أزواجهن وراءهم من أعمال فحسب، بل أحبت كثير منهن تلك الأعمال. أذاق العمل خارج المنزل النساء طعم الحرية المالية والشخصية، التي كانت في معظمها حكراً على عالم الرجال.

عند عودة الرجال من الحرب، عادت معظم النساء الأمريكيات إلى مطابخهن، سواء أحببن ذلك أم لم يحببنه. حدث ذلك في الخمسينيات، إذ أملت الدولة الأمريكية أن يكون لكل امرأة أسرة كبيرة ومنزل مريح، بحيث ينعم الأزواج العائدون من أعمالهم في القوات المسلحة بالعيش بها بعد عناء يوم طويل. أمطرتهن المجالات المخصصة لهن بوابل من رموز المثالية، لقد استطعن أن يشاهدن عبر شاشات تلفازهن الجديدة جون كليفر ودونا ريد يتحركان بطريقة انسيابية عفوية في عالم تدير فيه النساء شؤون المنازل وتربي الأطفال (وهن مرتديات تنانيرهن وجواربهن ومنتعلات أحذيتهن ذات الكعوب العالية، لا أقل من ذلك)؛ لكن الأب كان دوماً يعرف أكثر.

وصفة لكل شيء

دأبت مقالات المجالات في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي على تعليم النساء على نحو دقيق كيفية ارتداء الثياب، والتنظيف، والطهي، وتربية الأطفال، والعناية بالأزواج المرهقين من متاعب الحياة. مثال على ذلك هو العدد الصادر في تشرين الثاني / نوفمبر عام 1956 بعنوان «التدبير الجيد للمنزل/ Good House

keeping»، الذي أصدر توصيات للنساء عن كل شيء، من السلوكيات إلى فن العمارة: كيف نأكل الطعام دون أن نعرض أنفسنا لخطر أدوات المطبخ (قشّري الموز بيدك، ثم ضعيه في صحن، وقطعيه، وتناوليه بالشوكة)، وكيف نخفض نسبة الأملاح في المياه العسرة (استأجري نظام تعقيم المياه بـ 3 دولارات ونصف الدولار في الشهر)، وكيف تتخلصين من مندوبي البيع المتجولين الذين يقاطعونك في أثناء الاستحمام (ركبي نظام اتصال داخلي في غرفة الغسيل «حيث تستطيعين قول: «لا» بطريقة مهذبة وصارمة للمندوبين دون فتح الباب»)، وكيف نتعلم الفرنسية بأسرع الطرق، وكيف تساعدين نباتاتك على النمو (رشّي المياه الجيدة بطريقة خاصة لأنواع النباتات جميعها)، وكيف تميزين الأنواع السبعة الرئيسة للسقوف، وكيف تهجّين الكلمات الثلاثين الأكثر التباساً في التهجية، وكيف تميزين كلمات مثل «ممنوع التدخين» في بلجيكا، والدانمارك، وفنلندا، وفرنسا، وتسع دول أخرى. اقرئي مقالات عن الطريقة الأنسب لإعداد الطاولة، وإعادة تصنيع الأدوات المتكسرة، واختاري قبعة ربيعية، واغسلي الثياب التي لا تحتاج إلى الكيّ.

من أجل المظهر، أعطى كتاب «التدبير المنزلي الصحيح» هذه النصيحة لامرأة تدخل عامها الثلاثين: «مظهر حسن مدى الحياة هو نظام حمية جيد مدى الحياة. إذا أردت وجهاً ذا إشراق وتسريحة شعر رائعة، فعليك بالعناية اليومية؛ ادفعي لكليهما. لا يهم أيهما. لن تكوني امرأة سيئة المظهر، وبائسة، في حين يبقى احترامك لذاتك قائماً».

في أثناء ذلك، بشرت الإعلانات النساءَ أن الشيء الوحيد الذي يفصلهن عن السعادة أدواتٌ كهربائيةٌ تخفف الجهد المبذول في العمل (كثير من الأعجوبات في متناول يدك مع مجمّدة بِين – هور تشيست)، ومنظفاتٌ (من المضحك أن تطهي في وعاء مصقول)، ومنتجات العناية الشخصية (مزيل الرائحة فيتو – لأنك الهواء الذي نتنفسه)، والطعام (السلَطة – أو تحضير وجبة كاملة)، وملابس داخلية (مايدن فورم: الثياب التي تظهر جاذبيتك).

المهنة: ربة منزل

في عام 1963، ألقت بيتي فريدان كتابها «الغموض الأنثوي / The Feminine Mystique»، الذي يصف الاستياء الذي بدأ بالظهور بين نساء الطبقة الوسطى متناولاً الوظائف المحددة للأم، والزوجة، وعاملة المنزل.

كتبت فريدان: «بقيت المشكلة مدفونة وغير متحدث عنها سنوات عديدة في عقول النساء الأمريكيات». وأضافت: «كان ذلك موضوعاً غريباً وقابلاً للطرح، ونوعاً من عدم الرضا، وإشفاقاً على معاناة المرأة الأمريكية في منتصف القرن العشرين في الولايات المتحدة. عانت كل امرأة ريفية هذا الموضوعَ وحدها. فبينما قامت بترتيب الأسرة، وتسوق الخضراوات، واختيار قماش ملائم للأغطية، وتناول شطيرة زبدة الفول السوداني مع أطفالها، واصطحاب الفتيان والفتيات إلى الكشافة، والاستلقاء بجانب زوجها في الليل، كانت خائفة من توجيه سؤال صامت حتى لنفسها: أهذا كل شيء؟».

> أدركت فريدان أن التأملات المشوهة عن الكمال الأنثوي وجدت طريقها إلى الثقافة الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية: «عاشت ملايين من النساء حياتهن بانطباع أنهن يقدمن نموذجاً رائعاً عن ربة المنزل الريفية الأمريكية، حيث يقبّلن أزواجهن أمام النافذة قبل مغادرتهم إلى العمل ويوصلن أطفالهن إلى المدرسة، ويبتسمن كما لو أنهن نلن جائزة الأم الصالحة. أعددن خبزهن، وخيطن ثيابهن وثياب أطفالهن، وأبقين الغسالة وأداة التجفيف تعمل طوال اليوم، وبدلن ملاءات الأسرة مرتين عوضاً عن مرة واحدة، وحضّرن دروس تنظيف السجاد في صفوف تعليم الكبار، وأشفقن على أمهاتهن المسكينات اللواتي حلمن باتخاذ مهنة. كان حلمهن فقط أن يصبحن زوجات وأمهات مثاليات، وطموحهن الأعلى إنجاب خمسة أطفال، وامتلاك منزل جميل، ونضالهن الحقيقي للمحافظة على أزواجهن. وليست لديهن فكرة عن المشكلات غير الأنثوية الموجودة في العالم خارج حدود المنزل؛ لقد أردن أن يتخذ الرجال القرارات جميعها. إنهن يتفنّن بوظائفهن كونهن نساء، ويكتبن بفخر على ورقة الإحصاء السكاني: المهنة (ربة منزل).

حرية وواجبات

بعد أن تعرضت فريدان للمشكلة «التي لا اسم لها»، بدأت حياة النساء بالتغير. في أثناء عقود لاحقة من الزمن، بدأ حاجز تلو آخر بالسقوط. أعطت قوانين جديدة ومعتقدات ثقافية متغيرة النساء حريةً منقطعة النظير: كي يلتحقن بالجامعة، ويمتهنّ أعمالاً، ويعود القرار إليهن فيما إذا كن سينجبن أطفالاً ومتى سيحدث ذلك.

توجهت النساء إلى أماكن العمل في حشود في عام 1960، فقد عملت 36% من النساء فوق السادسة عشرة خارج المنزل، وفي عام 2005 ارتفعت النسبة إلى 60%. ووفقاً لما صرح به المجلس الأمريكي للعمل، تمثّل النساء نصف القوى العاملة عام 2005.

لكن كان يحدث شيء مضحك، فعلى الرغم من عملهن خارج المنزل، بقيت التوقعات كبيرة لوظائفهن داخل المنزل. قطعن أشواطاً كبيرة، ولا يزال عليهن أن يحضّرن العشاء على الطاولة، ويعتنين بأطفالهن، ويغسلن الثياب، وينظفن المنزل، ويتذكرن إرسال بطاقات معايدة للأقارب، ويقمن بواجبات أزواجهن الشخصية. أبدى المجتمع رأيه جوهرياً في الأمر، حيث إنه من المؤكد أنك تستطيعين فعل ذلك كله — لكن إن فعلته، فعليك أن تقومي بذلك كما ينبغي.

ومن المؤسف أن قليلاً من الرجال خطا باتجاه مساعدة الأمهات العاملات، وذلك بشراء الخضراوات والعناية بالأطفال والتنظيف. في كتابها الذي صدر 1989 بعنوان «مناوبة ثانية / The Second Shift»، أشارت المؤلفة والاختصاصية بعلم الاجتماع آرلي راشيل هوكشيلد إلى أن لدى الرجال حرية الاستراحة بعد العمل، والأمر مختلف عند النساء: «توجد فوارق في الأجر المالي بين الرجال والنساء في العمل، وفي «استغلال أوقات الفراغ» بينهم في المنزل. وتعمل معظم النساء مناوبة واحدة في المكتب أو المصنع «ومناوبة ثانية» في المنزل».

قدرت هوكشيلد أنه بسبب أعمال المنزل والعناية بالأطفال، عملت النساء بمعدل خمس عشرة ساعة في الأسبوع أكثر من الرجال. وفي أثناء عام، عملت النساء بمعدل شهر إضافي في أربع وعشرين ساعة في اليوم. لا وقت في اليوم أكثر مما تملكه ربات

المنازل، حيث يوجد أعمال كثيرة يجب عليهن القيام بها على نحو رئيس، عندما يبتلعن السرعة.

مع اتخاذ النساء أدواراً مهمة في المجتمع وتزايد ذلك، غالباً ما صاحب ذلك دعم متضارب من قبل الرجال في حياتهن. أما فيما يتعلق بتوقعات أكبر على صعيد حياة النساء، فقد تعتقدين أنهن ربما يحصلن على استراحة؛ لكن هذا لم يحدث. عبر التسعينيات وما أعقبها من سنوات، استمرت الأجهزة الإعلامية في تصوير سعادة كاملة لمظاهر الحياة بوصفها هدفاً سهل المنال. فلا يمكنك شراء أي مجلة إلا وستقرئين فيها توصيات من أجل تحسين نفسك. تناولت معظم المقالات تقريباً الطريقة التي تحسنين نفسك بها: كيف تخبزين حلويات لذيذة، وتتخلصين من البقع نهائياً وبطريقة مثالية، وكيف تحصلين على حمل سليم، وتكونين رشيقة تماماً، وكيف تضبطين أطفالك، وترتدين ثياباً أنيقة. لم يقل أحد أبداً: «أنت جيدة كما أنت»، كانت الرسالة التي تطرقت إليها المجلات أن عليك أن تحسني نفسك في مجالات الحياة جميعها.

تحدث مثال فاضح عن الأمر نفسه عام 1990 بصدور العدد الأول من مجلة رفعت مستوى الكمال في العمل إلى الذروة على نحو مدهش، وغيرت توجهات النساء الأمريكيات في منازلهن إلى الأبد: مارثا ستيوارت ليفنغ.

عالم مارثا

لا أحد أفضل من مارثا ستيوارت في تعليمنا كيف يبدو الكمال. في مجلتها، وكتبها، وبرامجها التلفازية، تُعِدّ مارثا المائدة أفضل من أي وقت مضى. مثال على ذلك، العدد الصادر في تشرين الثاني/نوفمبر عام 2006 من مجلتها الذي أشار إلى «عيد الشكر – مأدبة نموذجية في منزل مارثا». وهي مثالية فعلاً، وقد استغرق المقال عشر صفحات (مضافاً إليها ست صفحات لوصفات الطهي)، وتظهر مارثا وهي تعد العشاء لثلاثة وعشرين ضيفاً في إسطبلها في مقاطعة ويستشستر في نيويورك. امتلأت طاولتها المصنوعة من خشب الماهوجاني الفاخر البني الضارب إلى الحمرة البالغ طولها سبع عشرة قدماً ونصف القدم بأنواع الطعام، التي بدت لوحة فنية اشتملت على خبز يشبه

ذيل الديك الرومي، وحساء الفطر مع كريمة السرفيل (مقدونس إفرنجي)، وقطع الخبز المحمص الصغيرة، وديك مطهو مع سفرجل مطبوخ، وسبعة أطباق إضافية على جانب المائدة، وثلاثة أنواع من الصلصة، ونوعين من الحلوى معدة جميعها كيفما اتفق طبعاً.

تُظهر صورُ المقال مارثا وضيوفها الراشدين يجلسون مسترخين إلى طاولة العشاء المزينة بالشموع، في حين يجلس الأطفال فرحين إلى طاولة مصنوعة من ألواح خشبية موضوعة فوق حزم من القش ومغطاة بقماش كتاني، وثمة خمسة أفراس أصيلة جميلة تقف في إسطبلاتها، تزيد من روعة المكان، ويوجد حوض ممتلئ بقوارير الشراب ومياه متلألئة موضوعة أسفل بركة دائرية الشكل مصنوعة من جزر طبيعي. يبدو أن مارثا تحكمت في الطقس أيضاً: إذ ابتكرت إضاءة أوحت بتساقط ناعم للثلج كسا الأشجار حلة بيضاء، وراكم الصقيع فوق الأسطح، وغطى الأرض بدثار من البلش (نسيج أبيض ذو زئبر طويل).

ما الخطأ في هذه الصورة؟ سأخبركِ أين يكمن الخطأ. ترين كمالاً، لكنك لا ترين أفواج الناس الذين أعدوا كل ذلك السحر – الطهاة، والمسؤول عن تنظيم الأطعمة، والمحررون، ومصممو الأزياء، وخبراء الإضاءة، ومدربو الخيول، ومساعدو المطبخ، على سبيل الذكر – الذين عملوا ساعات متواصلة من أجل ابتكار هذا الخيال. ترين مارثا في الصور تعد هذا العشاء الضخم الهائل بنفسها، غير أن ضيفاً ضخم الجسم ساعدها وظهر في صورة واحدة وهو يساعدها في حمل الديك المحمر الذي يزن ستة وعشرين رطلاً إلى المائدة. لكن لا يستطيع شخص واحد إعداد مائدة كهذه بنفسه؛ لأنك تحتاجين إلى إحدى وعشرين وصفة تحتوي على مئة وخمسين مكوناً لإعداد هذه المائدة. تحتاجين إلى فريق عمل مطعم لإعداد عشاء عيد الشكر، مثل الذي أعدته مارثا.

يبدو كل هذا جيداً بوصفه خيالاً ساحراً، لكن عندما تنظر النساء الحقيقيات إلى صور المقال وتقارن عشاء عيد الشكر الذي يعددنه بالعشاء الذي تعده مارثا، فلن يكون لهن حظ في النجاح. لا مكان لصلصة التوت البري المعلب، وطبق الفاصولياء الخزفي الأخضر، والبصل الفرنسي المقلي، وعجينة حلوى الخطمية مع البطاطا على مائدة مارثا. سيرسل خبز مارثا الذي يشبه ذيل الديك الرومي خبزَ بوب الطازج الذي أعده إلى سلة المهملات،

وستجعل حلوياتها المصنوعة من «الهريس الموروث من الأجداد والمختار لحسن مظهره» كعكةَ الحلوى التي أعدّها من اليقطين المعلب والعجينة الجاهزة تبعث على الخجل.

تبدو مارثا وهي تملأ الأطباق الخزفية الصينية بالحساء هادئة ومنتعشة دون أن تبلل مئزرها بقطرة واحدة من العصير – لا أعرف ما قد تفعلينه في موقف مشابه – لكنني في منزلي عندما أضع الأطعمة في الأطباق أتعرق، وأبلل ثيابي بمرق اللحم، وأنظر حولي بقلق لتناولي كأساً أخرى من الشراب. إن تناولت أسرة حقيقية طعامها عند مارثا، فسيتشاجر الأطفال «لا أريد الجلوس إلى مائدة الأطفال، ولا يعنيني كونها مصنوعة من القش»، وسيبحث الرجال عن تلفاز في الإسطبل، وستأكل الأفراس وجبة إكليل الجزر الطبيعي، ولا تجعلينني أتابع ما تعده مارثا في أعياد الميلاد.

الأمر العادي الجديد

حتى إن لم تعجبي بعالم مارثا الخيالي فهو يؤثر فيك. رفع وجود مارثا في ثقافتنا سقف تأملاتنا إلى مستويات غير واقعية، سواء أقبلنا بذلك أم لم نقبل، إذ إنها تغير ما يعتقده المجتمع «عادياً». وليست مارثا فقط من يفعل ذلك على الرغم من أنها الأطرف في الاختيار. تروج ريتشل ريه للخيال أيضاً، وذلك عبر صفقات تلفازية مدتها ثلاثون دقيقة. تستغرق وصفاتها بالتأكيد نصف ساعة للتحضير – شريطة أن تكون لديك جنية متخصصة في الخضراوات لتغسل الكرفس، وتفرم البصل، وتقطع الفطر، والطماطم، وتسحق الثوم، وتعد سلطة الخضر الطازجة. ما ترينه على شاشة التلفاز هو ريتشل المرحة وهي تعد البيتزا كيفما اتفق في نصف ساعة. ما لا ترينه هو التسوق والتحضير لكل هذه المكونات الجاهزة للاستخدام من الثلاجة.

تروج المخازن التجارية والكتيبات الدعائية للخيال أيضاً. ويليامز – سونوما (حيث يساوي الديك الرومي ذو الستة والعشرون رطلاً 129 دولاراً أمريكياً فما فوق، مضافاً إليه أجرة الشحن)، وبوتري بارن، وريستوريشن هارد وير من أشد من يصور الحلم على أنه حقيقة واقعية، وذلك على نحو فاضح، لكن حتى سلسلة متاجر تارجت التي تبيع السلع بأسعار مخفضة تمجد المظهر الخادع للحفل المثالي. تشير سلسلة متاجر تارجت

إلى طبق الطعام المرتبط تاريخياً بكرة القدم بوصفه طعاماً أساسياً سائغاً. ليس من الضروري أن تقتني طبقاً كهذا، ولا يهم كم من الأطباق الفاخرة تقدمين لضيوفك. لن يتكلم الضيوف عنك بسوء إن قدمت لهم بسكويتاً مملحاً في طبق تقديم عادي أو في حقيبة. طالما أنك تقدمين شراباً مثلجاً، فسيحسن ضيوفك الظن بك سواء أكان طبق التقديم فاخراً أم لم يكن كذلك. وإن كان الشراب يكفي الجميع، فلن يتذكروا إن قدمت لهم الطعام أم لا.

الأكثر مكراً في هذا كله أن أجهزة الإعلام لا تخبرك فقط ماذا تفعلين لنيل حياة الكمال، بل ترشدك عبر الإعلانات إلى كل ما يجب أن تقتنيه؛ كي تعيشي حياة مثالية. غالباً ما ننسى أن للأجهزة الإعلامية مصلحة خاصة في تنبيهنا لحاجتنا من أجل أن نصبح أفضل ونقتني الكماليات. لا تريد أجهزة الإعلام إلا بلداً ممتلئاً بنساء لا يقبلن بأقل من الكمال – تستطيعين أن تنفقي مبالغ طائلة لتعقب الكمال.

ليست الطبقة الوسطى وحدها من يشعر بضغط هوس الكمال، فقد جعل الإعلام هوس كمال الشريحة العليا من الطبقة الوسطى والاشتغال بالشؤون المادية مطلباً لجميع طبقات المجتمع. وصفت جوديث وارنر هذه الظاهرة جيداً على أنها جنون مطبق في كتابها «أمومة في عصر القلق / Perfect Madness Motherhood in the age of Anxiety»: «إن تأثير الشريحة العليا من الطبقة الوسطى في الثقافة الأمريكية هو تأثير يفتقر إلى التجانس، إذ نشاهد في الأفلام السينمائية منازلها، بالإضافة إلى أنماط حياتها بجميع تفاصيلها في المجلات، ومفاهيمها عن المرغوبية التي تجمل الإعلان الموجه إلينا جميعاً. تعد هذه الشريحة مرجعنا لما يجب أن تكون عليه الحياة الأمريكية الجيدة وما تحتويه».

تجلى الحلم الأمريكي سابقاً وفي الوقت الحاضر في الحصول على ضمان مالي، وحرية فكرية، ورفاهية مادية. وهذا يعني المضي أبعد قليلاً مما أنجزه والداك وحققاه في الحياة. لكن هذا لم يعد جيداً على نحو كافٍ. فالحلم الأمريكي اليوم هو أن يبدو مظهرك كنجمة تلفازية، وأن تعيشي حياة مثل حياتها.

افعلي ولا تفعلي

عندما روجت مارثا ومتاجر السعادة الوهمية للكمال في المنزل، وضعت المجلات النسائية معايير عالية إلى حد مفرط تحكم المظهر الذي يجب أن نكون عليه. على سبيل المثال، قدمت مجلة غلامور «10 قواعد متزلفة» عبر كتاب كبير عن القواعد التي ينبغي اتباعها، لم تترك هذه القواعد شيئاً إلا وتحدثت عنه، من ارتداء ملابس إلى إظهار معالم الجسد المفضلة، بالإضافة إلى ممارسة فن الخداع باختيار قماش يدل على التملق والمداهنة، وذلك باستخدام الزخارف بحكمة، ومعرفة أن التنورة ذات الخصر الضيق والعريضة في أسفلها هي صديقتك.

إن لهذه القواعد معنى واضحاً – لا تستطيعين أن تخالفي أحداً يوصي المرأة الزائدة الوزن بأن تتجنب التنورة الضيقة والقمصان القصيرة. لكن غلامور دفعت بالكمال إلى أبعد من ذلك حين أوصت النساء باتباع هذه القواعد العشر: «احفظيها عن ظهر قلب، وآمني بها، واتبعيها، فإن فعلت فستغادرين منزلك كل يوم أنيقة وعلى هيئة مطابقة للزي الحديث الدارج». إنه مطلب مروع – سأكون سعيدة إن غادرتُ منزلي على نحو مطابق للزي الحديث الدارج مرة في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك، وُضِّحت كل قاعدة بصورة لرمز مشهور – جينيفر آنستون، وبيونسيه نويلز، وسلمى حايك، وأخريات جميلات مدهشات، غير أن القارئة العادية لن تشبههن مهما اتبعت من قواعد الحداثة التي يتبعنها.

ما تقوله هذه القواعد والمجلات التي تنشرها: كوني نحيلة، وكوني حيوية، وامتلكي صدراً كبيراً وخصراً ضامراً. اقضي أوقاتاً عديدة في الأسبوع للتفكير فيما تريدين ارتداءه وكيف ستبدين عند ارتدائه. افعلي ما أخبرناك به واشتري ما يروّج له المعلنون عبر وسائل إعلامنا وستبدين مثل سلمى، وجينيفر، وبيونسيه، وإن لم تفعلي فهذا يعني أنك لم تبذلي قصارى جهدك ولم تحفظي قواعدنا جيداً.

أومأت غلامور إيماءة جديرة بالثناء لمقاسات الثياب الكبيرة في القاعدة العاشرة، التي تقول: إن أي جسم هو جسم جميل سواء أكان مقاسه 2 أم 22. تسري هذه القاعدة على الملكة لطيفة التي يقترب مقاسها من 22، ولكن مع أن مقاسها 22 فهي واحدة من نساء هذا المقاس الأجمل في أمريكا، وقليل منهن يظهرْنَ مثلها مهما ارتدين.

مرة أخرى، إن كنت تفترضين أن كل هذا تسلية، فهذا جيد، لكن إن كان شعورك سيئاً تجاه نفسك لأنك لا تبدين كما تريد أجهزة الإعلام، فهذه مشكلة. سواء أكنا نريد ذلك أم لا، ندع للأجهزة الإعلامية والمعتقدات الثقافية الحرية في وضع المعايير التي يجب أن نعيش عليها.

رسائل لوقتنا الحاضر

إلى أين يوصلنا هذا كله، خاصة النساء اللاتي يحاولن تحقيق حياة سعيدة لنا في وقتنا الحاضر؟ اجتمعت في الجزء الأخير من القرن العشرين القوى التي كانت تبني مدة قرنين تقريباً – التفوق في المنزل والحرية في العالم – لتحمّل النساء مسؤوليات جديدة، إذ استطعن الالتحاق بالجامعة، والزواج، وإنجاب الأطفال، والعمل. نستطيع جميعاً امتلاك هذا كله، لكن الشيء الوحيد الذي لم نستطع الحصول عليه هو الوقت الإضافي والقوة التي نحتاج لتنفيذ ذلك كله، بالإضافة إلى ما نتوقعه من أنفسنا وما ينتظره مجتمعنا منا. لذلك نأخذ على عاتقنا إجراء مناوبتين كاملتين – واحدة في المنزل وواحدة في ميدان العمل.

كانت توقعاتنا هي الأمر الوحيد الذي لم نبذل قصارى جهدنا لتحقيقه. نريد أن تبدو منازلنا مرتبة كما تبدو منازل صديقاتنا اللاتي لا يعملن. تحاول الأمهات العاملات أن يؤدين أعمالهن كما يؤدي العاملون الذكور أعمالهم، أو نظيراتهن اللاتي أنشأنَنَا، كما تشير جوديث وارنر في كتابها «جنون مطبق»:

> حتى إن كانت لديهن الرغبة أو الشجاعة لفعل ذلك، لم يكن لدى أمهاتنا متسع من الوقت لتربيتنا بالشدة نفسها التي نحملها لأنفسنا كوننا أمهات اليوم. كانت الأسر أكبر عدداً في أفرادها، ولم يلتحق الأطفال بالضرورة بمدارس قبل المرحلة الدراسية الأولى... لقد بذلت الأمهات مجهوداً منزلياً أكبر. لم يكن لديهن وقت للذهاب إلى «جلساتهن الدينية» من أجل ممارسة الشعائر مع أطفالهن. كن يضعن أطفالهن الصغار في المكان المخصص للعب، ويقمن بكي الثياب.

أمهات اليوم/ربات المنازل لسن معفيات من التعرض لضغط هوس الكمال. يرى معظمهن أنهن بوصفهن ربات منازل يفترض أيضاً أن يكن أمهات خارقات. فبسبب عدم عملك خارج المنزل، يقع عليك ضغط الأعمال المنزلية في تنظيف المنزل، وتحدي براعة الأطفال، وجدولة دروس السباحة، وتنظيم أوقات اللعب، وطهي وجبات صحية. أخبرتني صديقة ربة منزل: «طالما أن عملي هو أمومتي، أشعر بأن علي اتخاذ الأمر على محمل الجد أكثر من صديقاتي اللاتي يعملن». وأضافت قائلة: «أشعر بالذنب إن لم أخطط لمشروع فني، وأقوم برحلات تثقيفية للأولاد. ثم إنني أحمل أعباءهم المدرسية– أساعد أمينة المكتبة وأشارك في اجتماع أولياء الأمور كل عام، وأصطحبهم في رحلات ميدانية، وأطلي خزانة الكتب في يوم التقدير المدرسي. طالما أننا نعيش على دخل مالي واحد لا اثنين، أمضي وقتاً طويلاً في اقتناص الصفقات، وأشتري كثيراً من ألعاب الأطفال وثيابهم من متاجر للادخار وساحات البيع. أتسوق مشترياتي من مخزنين أو ثلاثة. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً، خاصة عندما تصطحبين معك طفلاً صغيراً. إن مهمتي تقتضي مني أن أعمل ذلك كله؛ فأنا لا أجلس في منزلي أتناول الحلوى وأقرأ روايات عاطفية».

سواء عملنا خارج المنزل أم لا، تصل لأسماعنا أصوات خافتة – من أنفسنا والمجتمع– تذكرنا كيف «يجب» أن نكون. فمنذ لحظة استيقاظنا ونهوضنا من أسرّتنا في الصباح حتى استغراقنا في النوم ليلاً، نحن مغمورات برسائل تقول: إن علينا أن نكون نحيلات، وجميلات، وناجحات ومثيرات، بالإضافة إلى كوننا أمهات استثنائيات، وزوجات مساندات، وموظفات متفوقات، ومتطوعات مرحات. أوه، من المفترض أن نعد عشاء عيد الشكر كما يعد في مطعم لثلاثة وعشرين شخصاً دون إرهاق أو تعب. وعلى الرغم من التقدم الذي حصدناه، لا يزال هوس الكمال يقف حجر عثرة في طريقنا.

بإمكانك إيقاف هذا الجنون المرتكز على هوس الكمال. لا يتعين عليك أن تكوني أَمَةً لهذه الرسائل. تستطيعين أن تغيري طريقة استجابتك لتوقعات الآخرين منك، وأن تعيدي النظر في المطالب التي ألقيتها تلقائياً على عاتقك. لكن دعونا نتعمق قليلاً، وننظر أين نحن اليوم.

الفصل الثاني

لماذا لا أستطيع فعل كل شيء على نحو صحيح؟

أحاول أن أكون مثالية في كل ما أفعل. أحب المنافسة جداً وأحتاج كثيراً إلى أن أكون على صواب؛ هذا ما يجعل الحياة شاقة أحياناً. قضيت وقتاً عصيباً في الآونة الأخيرة؛ بسبب مشروع كنت أديره بعد أن سببت لي المرأة التي وظفتها لتنسيق المشروع مشكلة هائلة. أخبرت الموظفين الذين نعمل معهم بأنني مديرة مرعبة، وأنني أصرخ في وجهها. صدّق بعض رؤساء العمل في الشركة زعمها. استغرق هذا الأمر عاماً تقريباً، في زمن كنت أعاني فيه أرقاً وآلاماً مبرحة في ظهري. كنت محطمة جسدياً وعقلياً وعاطفياً. وفي نهاية الأمر استقلت من العمل، إذ لم أعد أحتمل أن يكوّن الناس عنّي فِكَراً خاطئة.

أدركُ أنني أقضي كثيراً من الوقت في التفتيش عن أعذار؛ كي أفعل ما يناسبني، ولكن ربما يؤثر ذلك في الآخرين وفي رأيهم بي. يصيبني الرعب من ارتكاب الأخطاء، وذلك يجعلني أكتئب تماماً.

عندما كنت في الجامعة، تغير وضع والدي المادي على نحو مفاجئ، إذ لم يعد قادراً على دفع رسوم تعليمي. وفي أثناء سنوات الكفاح الثلاث، أردت أحياناً أن أنتقل إلى جامعة أخرى أو أنسحب من جامعتي؛ لأن أسرتي لم تعد قادرة على تحمل أعباء تعليمي. أقنعني والداي بأن أصمد حتى أجد حلاً للمشكلة، وأن أقترض ما وسعني ذلك وأقتصد في إنفاق المال. استُدعيتُ إلى مكتب مراقب النفقات وتعرضت لضغط من أجل دفع قيمة الفواتير. لم أكن أملك نقوداً ولم أعد أستطيع السيطرة على الوضع. جعلتني هذه التجربة كلُّها، وإلى جانبها مشكلتي في تسديد رسوم الجامعة، راغبة في إحكام السيطرة على الأمور كافة.

يوجد قسم صغير للتزلج على الجليد في الجامعة. وكانت المنافسة قوية في دورة التزلج فأردت النجاح فعلاً. عايشت فصلاً دراسياً حافلاً بإشغال المنهج الدراسي الثقيل، والرياضة الجامعية. درّبت نفسي بتوتر شديد. وعندما تقدمت للاختبار النهائي لرياضة التزلج حصلت على أعلى درجة. لم أصدق أنني تفوقت على الآخرين (من الواضح أنهم مؤهلون أكثر مني). لم أكن قادرة على التعامل مع نجاحي بطريقة طبيعية؛ كي أعزز احترامي لذاتي.

عندما أنهيت تخرجي في الجامعة، أنهى صديقي علاقته بي، بعد علاقة استمرت خمس سنوات. اعتقدت أمي أن من الأفضل أن أسافر إلى كاليفورنيا لزيارة شقيقاتي، فأرسلتْ لي نقوداً من أجل مصاريف الرحلة. في ذلك الوقت، أصابني الرعب من الطيران (مثل أي هاوٍ جيد يسيطر على نفسه!). عندما أقلعت الطائرة، اختبرت اندفاع الانطلاق وهذا ما جعلني مبتهجة جداً. شعرت بأن علي أن أثق بالآخرين في هذا العالم (بمن فيهم ذلك الطيار). تجاهلت أمر سيطرة والدي علي، وتجاهلت أيضاً الأسى الذي حل بي بسبب الانفصال الذي عانيته، وتذوقت طعم الحرية في قبول الكون كما هو أول مرة في حياتي.

وعلى الرغم من ذلك، مازلت أعاني بسبب كل ما حصل. فقد سبب لي اتخاذ كل قرار كبير في حياتي تقريباً إجهاداً مفرطاً. لا أثق بنفسي، على الرغم من أنني يجب أن أكون قد تعلمت أنني حين أتخذ قراراً، فإنه غالباً ما يكون جيداً جداً. منذ مدة عام تقريباً، قررنا – أنا وشريكي – أن نتزوج، فقضيت وقتاً حميماً معه في منزلنا، وبكيت بعد حدوث ذلك أربعة أيام، حيث كنت أمشي مع كلبي وحيدة في طقس شهر شباط البارد والماطر والرمادي. شعرت بأنني وقعت في فخ وأصابني رهاب الاحتجاز من الأماكن المغلقة. أعتقد أنني كنت أتشبث بأي صورة وهمية لنفسي بأني ماأزال عازبة، على الرغم من أننا قضينا معاً أربعة عشر عاماً أو زمناً قريباً من ذلك. تملكتني بطريقة أو بأخرى فكرتي التي كانت تراودني أيام الصبا. لم أرغب قط في أن أكون «زوجة»؛ لأن العيش ضمن علاقة زوجية يحتاج إلى كثير من العمل وهو شخصي جداً، وأرعبني أن يضاف إليَّ تعريف اجتماعي جديد. بالإضافة إلى ذلك، كان والداي مطلّقَين مثل والدَي زوجي، وكنت أخاف دوماً أن يحدث لي الأمر نفسه. إن إعطاء كلمة قبول مهم جداً لي.

فعندما قلت: «على السراء والضراء»، كنت أعنيها وعلي أن أثق أن هذه الكلمات حقيقية؛ لأنني لم أتزوج كما يفعل الجميع. سررت لأننا انتظرنا وقتاً، ثم تزوجنا على طريقتنا.

عندما أقارن نفسي بالأخريات، أعتقد أحياناً أنني أفضل منهن بما لا يقاس، وأحياناً أخرى أجد العكس. لم يكن هناك حل وسط بين الأمرين، ولم تكن فكرتي واضحة عن الموقع الذي أحتله ضمن هذه اللوحة الكبيرة. هناك عدد قليل جداً من النساء اللاتي أتواصل معهن؛ لكن عندما أتواصل مع صديقات أُعنى بأن تكون صداقاتي طويلة الأمد وعميقة.

أستلقي أحياناً مستيقظة في الليل وقلقة بشأن التزاماتي أمام الآخرين. يصيبني القلق فيما إذا كنت سألتزم بالأمور التي اتخذت قراراً فيها في يوم سابق. أتممت دوماً ما اعتزمت القيام به، ومع ذلك مازلت أشك في مقدرتي على المتابعة.

يبدو أن ترقب أن يكون كل شيء كاملاً هو أمر جيد. نعيش في عالم ممتلئ بالنقائص إلى حد بعيد – يلومنا إن أردنا أن نجعل الزاوية البسيطة التي نحتلها فيه مثالية. المشكلة في هوس الكمال نسبية. فمقدار بسيط من هوس الكمال هنا وهناك يمكن أن يكون بنّاءً؛ ويمكن لمستويات أعلى من هوس الكمال أن تثير الشعور بخيبة الأمل، والقلق، والكآبة، وقلة احترام الذات، والشعور بالذنب. قد سببت المبالغة في الانغماس في هوس الكمال مشكلات زوجية، وإدماناً على الكحول، وإجهاد المرء نفسَه في العمل، وإدماناً على المخدرات، وقد تؤدي إلى الانتحار.

لكن، دعونا نتريث قليلاً. قبل أن أدخل في تفاصيل ما يفعله هوس الكمال، سأوضح ماهيته ومنشأه، ثم سأشرح بعض أضرار هوس الكمال الخارج عن السيطرة في حياة المرأة.

ما هوس الكمال؟

ألّف الباحثان الكنديان غوردون إل. فليت وبول إل. هيوت كتاباً عن هوس الكمال، إذا جاز التعبير. سُمّي كتابهما المدرسي عن الموضوع «هوس الكمال: نظرية، وبحث، ومعالجة». لقد عدا هوس الكمال «السوي» أمراً لا تشوبه شائبة: «هوس الكمال العادي

يُعرّف على أنه سعي لنيل معايير معقولة وواقعية تؤدي إلى الإحساس بالرضا الذاتي وتعزيز احترام الذات».

عندما يقطع هوس الكمال شوطاً بعيداً جداً يُعدّ تطرفاً، أو «مرضاً عصبياً»، وفقاً لرأي الكاتبين: «هوس الكمال العصابي نزعة للارتقاء إلى معايير عالية مفرطة، يحرضه الخوف من الفشل والقلق من تخييب آمال الآخرين». بعبارة أخرى، الرغبة في بلوغ الكمال أمر طبيعي، أما توقع الكمال في مظاهر حياتك أمر مبالغ فيه. ستعمل المرأة الساعية إلى الكمال جاهدة للحصول على درجة الامتياز؛ ستعدّ ناشدةُ الكمال العصابية كل شيء أقل من درجة الامتياز فشلاً – في الحقيقة، ربما تعتقد أن درجة الامتياز عينها فشلاً إن كان عليها أن تبذل مجهوداً كبيراً جداً لنيلها. وجد فليت وهيوت أن بعض النزعات الآتية تبرز بين ناشدات الكمال:

- **توقع أوضاع وأشخاص دون نقائص أو أخطاء.** هناك ثلاثة نماذج منهن: فئة تتوقع الكمال من نفسها، وفئة تطالب الآخرين بالكمال، وفئة تظن أن الناس يتوقعون منهن الكمال.
- **«الافتنان» بالمهمات.** يُحدِث الشك والاهتمام بتجنب الأخطاء مماطلةً في العمل.
- **امتلاك أفكار تلقائية ذات توجه مثالي.** تقول ناشدات الكمال لأنفسهن: يجب أن يكنّ مثاليات، حتى عندما لا يدركن ذلك.
- **الوعي المفرط للعيوب والنقائص.** تلاحظ ناشدات الكمال كل عيب ويركزن عليه.
- **الشعور بالحرج والذنب.** عندما ترتكب المهوّسة بالكمال خطأ، تشعر بالخجل وبالذنب مما سيظنه الآخرون بسبب أدائها الذاتي غير المقبول.
- **تجعل من الحبة قبة.** إن ناشدة الكمال تحمّل العقبة الثانوية أهمية كبيرة أكثر مما تستحق.
- **وضع معايير صارمة.** تضع ناشدة الكمال توقعات جنونية وغير واقعية، فالنجاح عندها أسود وأبيض – إما ناجحة تماماً أو فاشلة تماماً.

- **توقع المستحيل.** تشعر ناشدات الكمال بأنهن يجب أن يتفوقن في كل مجال — حتى المجالات التي لم يمارسنها أو يجربنها أو غير مهمة.
- **أحكام ناشدة الكمال مطلقة لا تعرف الحل الوسط.** إن لم تستطع ناشدة الكمال أن تؤدي عملاً كما ينبغي، يمكن أن تحذفه من قائمتها، كأنه لا قيمة له.
- **المبالغة في توكيد ما على المحك.** تقنِع مهوّسات الكمال أنفسهن أن مصير العالم متوقف على قرار أو حدث.
- **المبالغة في ردة الفعل.** تنزع ناشدات الكمال إلى مواجهة المشكلات بردة فعل انفعالية شديدة بدلاً من مواجهتها مباشرة عبر التركيز عليها بإستراتيجيات معينة.

هوس الكمال مقابل الاضطراب الوسواسي القهري

غالباً ما تسخر ناشدات الكمال من إصابتهن بالاضطراب الوسواسي القهري، ويعددنه أمراً مثيراً للضحك. لكن يوجد اختلاف كبير بين هوس الكمال والاضطراب الوسواسي القهري.

تصبح النساء المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري أسيرات فِكَرٍ تلح عليهن على نحو متواصل (وساوس)، ويلزمن أنفسهن إلزاماً قهرياً بالسيطرة على الاضطراب الذي تنتجه تلك الفِكَر. على سبيل المثال، إن كانت لديك وساوس من الجراثيم، ربما تعيدين تعقيم منضدة المطبخ مرات عديدة. وإن كنت مهوّسة بالدقة في الكتابة، ربما تنسخين رسالة مرات عدة قبل أن تكوني راضية عن النتائج.

تشعر المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري أحياناً بالحاجة إلى لمس الأشياء مراراً وعدها وتفحصها (مثل موقد المطبخ للتوثّق من إطفائه). ربما تتعارض أفكارهن الهوسية وطقوسهن مع حياتهن اليومية.

يؤثر هذا المرض في 2,2 مليون تقريباً من الراشدين حسب تقرير المعهد الوطني للصحة العقلية، على الرغم من أنه يظهر عادة في أثناء الطفولة، أو المراهقة، أو مرحلة النضج المبكرة. وقد يظهر هذا المرض وحده أو ربما تصحبه اضطرابات

الأكل والاكتئاب، أو اضطرابات قلق أخرى مثل نوبات الهلع والاضطراب العام. يؤثر هذا المرض في الرجال والنساء على حد سواء، ومن المؤكد أنه منتشر بين الأسر. يمكن أن يتداخل هذا المرض الخطر مع كل مظاهر حياتك. يمكن أن يعالج على نحو فاعل بالمداواة وبالعلاج النفسي، أو بأحدهما. ولا يتناول هذا الكتاب موضوع النساء المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري الاستحواذي أو أي حالة نفسية رئيسة. إنه موجه إلى النساء اللاتي يجدن أن ميلهن إلى نيل الكمال يلحق الضرر أحياناً بنوعية حياتهن.

إن ارتبتِ بإصابتك بهذا المرض فتحدثي مع طبيبك النفسي الذي سيحيلك – إن اقتضى الأمر – إلى معالج نفسي. معظم المعلومات المتعلقة بهذا المرض النفسي متوافرة لدى الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة:

www.Familydoctor.org under "conditions A to Z"

أو المعهد الوطني للصحة العقلية:

www.nimh.gov under "health information"

كيف تبدو المصابة باضطراب وسواسي قهري؟
شارون هي واحدة من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا لهذا الكتاب، أصيبت باضطراب وسواسي قهري منذ عشرين عاماً، وعرضت شارون لمحات من معايشتها هذا المرض: إنني مصابة باضطراب الأناقة المفرط، وهو ما أثَّر في حياتي على نحو مأساوي. إذ تثير تصرفاتي السخرية في نفوس أطفالي، فهوس الأناقة جعلني أرتب الدمى التي يلعبون بها فور وصولي إلى المنزل قبل إلقاء التحية على أحد. فقد احتجت إلى ترتيب الأشياء جميعها قبل الإقدام على أي خطوة أخرى. ولم يكن بإمكاني تناول طعام الإفطار قبل إعداد الأسِرّة على نحو تام، ويجب عليَّ ترتيب الثياب قبل التفكير في مغادرة المنزل. وقد اعتاد زوجي على التصريح باستيقاظه صباحاً؛ كي أسارع فوراً لترتيب السرير.

قررت منذ أربع سنوات المضي قدماً في معالجة نفسي؛ حيث تناولت عقار «بروزاك» علّه يقدم لي العلاج المناسب. لقد دمر مرض اضطراب الوسواس القهري حياتي الزوجية تقريباً وأرهق أطفالي نفسياً؛ لذلك رأيت أن الأمر يستحق مني المحاولة. وقد أحدث ذلك فرقاً، فقد تمكنت بنجاح من مقاومة أكثر المظاهر خطورة في مرض اضطراب الوسواس القهري، غير أنني ماأزال أقوم بعمل الأشياء بطريقة كاملة. وقد أطلق أفراد أسرتي المقربون عليّ اسم «السيدة نظافة» أو «الملكة ويندكس»، في حين تعلّم زوجي وأطفالي التعامل مع الموضوع بروية وحلم أكثر، الأمر الذي عجّل في انخفاض مستوى التوتر والقلق لديَّ.

زوجي رائع جداً، لكني غالباً ما أستاء من تصرفاته؛ وذلك لأنه لا ينفذ الأمور بالسرعة الكافية أو وفقاً لمعاييري. ويغضب مني؛ لأنني أحكم على أفعاله وفقاً لتوقعاتي. وغالباً ما يقول: إنه لا شيء يرقى إلى مستوى توقعاتي. ويثور عليَّ في بعض الأحيان بسبب شخصيتي المثالية ولا يقوم بما أطلبه منه. وقد حاولت تقليص مستوى التوتر في حياتي الزوجية بالقيام بالأعمال كافة بنفسي، وتجنب الجدال مع الآخرين. ونجح هذا في حل معظم المشكلات، لكني غالباً ما أصاب بالرعب مراراً بسبب هذا الجنون.

لقد وجدت الأمر شاقاً جداً في التعامل مع الآخرين، حتى عند إعداد هدية عيد ميلاد لأحد ما؛ أشعر كأنني لا أستطيع شراء ورق جميل أغلف الهدية به، وأحتاج إلى شريط خاص، وبطاقة ملائمة، أو عند شراء مقتنيات تصيب من يراها بالدهشة. أضغط على ذاتي؛ كي تحدث الأمور «بطريقة صحية»، إذ لا يمكنني قبول أن يبدو أي شيء لا بأس به. لقد كانت هذه مشكلة عظيمة أعانيها، وقد أدى ذلك إلى إحداث توترٍ كبير في حياتي. وامتد هذا الأمر إلى جميع مظاهر حياتي كتصميم الأثاث، وكيفية ارتداء الثياب، والعمل، وأطفالي ...إلخ. أشعر دوماً أن بإمكاني عمل الأشياء بطريقة أفضل مما هي عليه.

انفعالات وإجهاد

يمكن أن يقلل التفكير المهوّس بالكمال من احترام الذات بسبب ميل ناشدات الكمال إلى الانخراط في نمط تفكير على أساس إما أسود أو أبيض، عندما يقُمْن بأداء أعمالهن. إن أخفقت ناشدة الكمال في أداء عمل – لنقل: إنها حصلت على درجة متدنية في امتحان – تميل إلى توسيع دائرة شعورها بالذنب لتشمل العمل ونفسها أيضاً. تنتقل ناشدات الكمال بسرعة من فكرة «أخفقت في أداء هذه المهمة» إلى «إنني فاشلة». عندما تكون هناك أشياء في غير مكانها على منضدة المطبخ، ينتقلن فوراً من «منضدتي مكان للفوضى» إلى «مطبخي مكان تعمه الفوضى» إلى «إنني فوضوية».

تقاوم ناشدات الكمال الإجهاد كثيراً؛ إذ غالباً ما يسبب لهن مشاعر الحزن، والإحباط، وخيبة الأمل، والاكتئاب. لديهن توقعات غير واقعية عن الإجهاد – يعتقدن أنهن إن بذلن جهداً كافياً لإيجاد حلول مثالية لمشكلاتهن فسيزول إجهادهن كله. بالنسبة إلى مهوّسة كمال، فإن الإجهاد علامة فشل.

مرض وعافية

تتعرض ناشدات الكمال لنسب مرتفعة من اضطرابات عديدة يسببها الإجهاد والقلق، أو يزيدان من خطورتها. على سبيل المثال، إن ناشدات الكمال عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. الشعور بالحزن والقلق والاكتئاب أياماً عدة بعد الإنجاب هو أمر طبيعي – يسميه الأطباء «كآبة ما بعد الولادة». لكن تعاني 10% من الأمهات الحديثات العهد بالأمومة كآبة ما بعد الولادة بصورة اضطراب مزاجي أكثر حدة. تواجه النساء المصابات بهذا الداء مشكلات في تأدية أعمالهن اليومية العادية بسبب شعورهن بالقلق، والكآبة، واليأس.

تؤدي أسباب عديدة للإصابة بكآبة ما بعد الولادة: الافتقار إلى الدعم الأسري، ومرض نفسي سابق، وإجهاد أصيبت به الأم حديثاً (مثل حالة وفاة في الأسرة)، وتغير مستويات الهرمون، وعدم انتظام وظيفة الغدة الدرقية، والإجهاد العصبي، وعلاقة

مضطربة مع الأم. تظهر دراسات، على أي حال، أنه من الممكن أن تعزى الإصابة بهوس الكمال إلى كآبة ما بعد الولادة.

الأم الجديدة التي تعاني ميول هوس الكمال تتوقع من نفسها أن تكون أماً مثالية منذ لحظة ولادة طفلها. تفترض أنها يجب أن تعرف بغريزتها كيف تُرضع طفلها وتعتني به. تشعر بالذنب إن لم تكن هناك صلة بينها وبين طفلها بالطريقة الصحيحة (كثير من النساء لا يفعلن ذلك)، أو تلوم نفسها ومهارتها بوصفها أماً إن اهتاج طفلها على نحو غير عادي. تسارع الأمهات المهوّسات بالكمال إلى التشبث بانطباعهن عن الأم المثالية، ويغضبن وتخيب آمالهن متى يخفقن في تعزيز هذا الانطباع.

أذكر عندما كنت حاملاً بطفلتي الأولى، سارة - الطفلة التي طال انتظارها كثيراً- أنه راودتني هواجس بشأن أنني لن أكون أماً صالحة على نحو كافٍ. أعلمت والدتي بهذه الأفكار فأخبرتني بحكمتها المعهودة أنني تأخرت كثيراً في إثارة شكوك كهذه، لذلك لا جدوى من التركيز عليها (وأكدت لي أيضاً أنني سأصبح أماً عظيمة). عندما بلغت سارة ستة أسابيع وبدأت بالاستيقاظ كل ساعتين كي أرضعها، أُرهقت جداً؛ لاعتقادي أنني لن أنجو من ذلك. أخبرت أمي أنني غيرت رأيي ولم أكن راغبة في إنجاب طفل. فذكرتني مرة أخرى أني تأخرت في تقرير هذا الأمر، وأحضرتني إلى منزلي وربتت لسارة كي تنام، ثم جعلتني آخذ قسطاً من النوم، وأثبتت المرة الألف أن لا غنى عن الأمهات مهما حصل. ولا يهم ما قلناه لهن، عندما كنا في الخامسة عشرة.

يؤدي الكمال دوراً في اضطرابات تناول الطعام أيضاً. ويبلغ عدد النساء المصابات بهذا الاضطراب نحو 10 ملايين، إضافة إلى مليون رجل في الولايات المتحدة يعانون اضطرابات الأكل، والقهم العصبي (فقد الشهوة إلى الطعام) أو النهام العصابي. لدى كثير منهن ميول هوسية بالكمال فيما يتعلق بالحمية، والتمرين، والانطباع الذهني عن الجسد والوزن.

حدد فريق عالمي من الباحثين يقوده باحثون في جامعة كارولينا الشمالية في تشابل هيل وكلية الطب في جامعة بيتسبرغ، سمات السلوك / الشخصية الست العليا بين النساء

المصابات باضطرابات الأكل. تتضمن السمات الست: الاستحواذية (المصلح النفسي للصيغة اللغوية لهوس الكمال) والقلق من ارتكاب الأخطاء.

لدى النساء المصابات باضطراب الأكل توقعات كبيرة وغير واقعية من حيث التخلص من الوزن الزائد، والتحكم في نظام حميتهن، ومظهرهن، والالتزام بالتمارين الرياضية. إذ يحددن وحداتهن الحرارية، أو الأكل الزائد وتعاطي أدوية مسهلة، أو يجربن التمارين الرياضية بطريقة مفرطة؛ كي يصبح وزنهن مثالياً؛ على أي حال، لا يشعرن مطلقاً بأنهن حققن أهدافهن مهما بلغ الوزن الذي يخسرنه.

يمكن أن يسبب هوس الكمال أيضاً الأرق أو يزيد من خطورته، بالإضافة إلى عوارض الآلام المعدية والمعوية، والحالات الأخرى المرتبطة بالإجهاد والقلق، كما فعل مع دوروثي:

«لابنتي احتياجات خاصة. أذهب في مليون اتجاه؛ كوني خارقة الأمومة، وأحاول تقديم أفضل ما يمكنني عمله من أجلها. ثم أنهك تماماً من تسجيل مواعيد العلاج المهني والفيزيائي، وكل شيء آخر لها. أصبح سريعة الغضب بالإضافة إلى أنني أنسى أن أمتّع ابنتي الجميلة. أدرك كم تكبر وكم فاتني تحمل أعباء الأم المعالجة المتفرغة، فأبكي وأحزن لما أضعته. ومع ذلك، إن تباطأت واستمتعت فقط، تتوقف عن إحراز أي تقدم. لذلك أجدني باكية وحزينة في أي طريقة أتبعها، وأشعر كأنني أسوأ أم في العالم، على الرغم من أنني أعلم منطقياً كم أنا عظيمة في التعامل معها، إذ لا تفعل أي أم ما أفعله من أجلها.

أُرهقت كثيراً، وعانيت كآبة ما بعد الولادة، ومتلازمة القولون المتهيج، وتأرجحت على حافة الكآبة مرة أخرى. عانيت أيضاً اضطراب المفصل الصدغي الفكي. لقد سبب الإجهاد كل تلك المعاناة. لا أعلم إن كان هوس الكمال السبب الأساسي في حدوث ذلك، أو أنه يوقد النار فقط.

أبرز عشر سمات تشير إلى أنك تعانين هوس الكمال
1- لا تستطيعين التغاضي عن خطأ قمت به.
2- تنافسين بانفعال ولا تحتملين أن يكون عملك أسوأ من أعمال الآخرين.
3- تريدين أن تكون الأمور صحيحة جداً أو ألا تكون مطلقاً.
4- تطلبين الكمال من الآخرين.
5- ليس بإمكانك طلب العون من أحد إن كان ذلك سيظهر نقصاً أو ضعفاً في شخصيتك.
6- ليس بإمكانكِ التوقف عن التفكير في خطأ ارتكبتِه.
7- إنكِ منافسة قوية وليس بإمكانك احتمال تفوق الآخرين عليكِ.
8- تريدين عمل الأشياء «بطريقة صحيحة فقط» أو عدم القيام بها مطلقاً.
9- تشعرين بالخجل جداً من ارتكاب الأخطاء أمام أشخاص آخرين.
10- لاحظتِ الخطأ الموجود في عنوان هذه القائمة.

من أين ينشأ هوس الكمال؟

ترعرعت كثير من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا لتأليف هذا الكتاب في ظل هوس الكمال. ربتهن أمهات أعطين قيمة كبيرة للمظاهر الخارجية، وعشن في منازل نظيفة، وتعلمن بالأمثلة كيف يتبرّجْنَ، ويرتدين الثياب، ويتحكمن في أوزانهن ليبدين أجمل ما لديهن. تعرضن للضغط من قبل ذويهن من أجل التفوق في التعليم، والأنشطة الرياضية، والمهن. كان النجاح مفروضاً، أما الفشل فإما أن يعاقبن عليه أو يبقَين متجاهلات تماماً.

ترعرعتُ على يد أب ناشد للكمال وأم لا مبالية. أربكني هذا أحياناً في مرحلة الطفولة، وأعتقد أن تأثيره لا يزال يطغى على شخصيتي حتى الآن. أشعر أحياناً كأن لي شخصية منفصمة – هناك مجالات أهتم بها فعلاً ومجالات أخرى لا أكترث بها مطلقاً. أضبط

نفسي باستمرار بوصفي أماً وامرأة عاملة؛ لأنني ناشدة كمال. لكن يسعدني أن أدع الأمور تسير كيفما اتفق في مجالات أخرى، على سبيل المثال، في المنزل وعندما أعتني بمظهري. اكتسبت بعض السمات من شخصية والدي، الذي أجهد نفسه في العمل بلا هوادة، ومن شخصية والدتي التي شعرت بالارتياح وسط الفوضى ولم تتبرج باستثناء استخدامها أحمر شفاه من حين إلى آخر. لم تكن أمي ناشدة كمال فيما يتعلق بارتداء الثياب، وقد اكتسبت هذه السمة منها أيضاً – لا أهتم كثيراً بالثياب، والتبرج، وأساليب تصفيف الشعر، وهو أمر يناسبني، لكنه يصعب جداً على وكيلتي. قبل قيامي بجولة في معرض إعداد كتابي الأول، كانت كريس مستاءة جداً من مظهر ثيابي إلى الحد الذي جعلها تسافر جواً بالطائرة من نيويورك مع طفلتها التي كان لها من العمر سنة واحدة واصطحبتني إلى متجر لورد وتايلور؛ لتشتري لي بعض الثياب. ثمة صورة التقطت لنا في حجرة تجربة الثياب نظهر فيها نحن الأربع: كريس وطفلتها، ونورا، وأنا مع طفلتي سارة التي كانت تبلغ من العمر أربعة أشهر. بالمناسبة، حدث هذا منذ أحد عشر عاماً ولا أزال أرتدي بعضاً من هذه الثياب. أشعر بالإحراج إن سمعت انتقاداً لعملي، لكن لا يهمني أبداً إن سمعت انتقاداً لمظهري.

هل ناشدات الكمال مصنوعات أم مولدات؟ من المحتمل أن يكنّ نتاج كلا الأمرين. إن للاضطراب الوسواسي القهري عنصراً جينياً، وعلى الرغم من أن هوس الكمال يختلف عن الاضطراب الوسواسي القهري، ربما تكون هناك صلة جينية بينهما. أعتقد أن تكوين السلوك يؤدي دوراً كبيراً في إكساب الآخرين عادات مهوّسات الكمال ومعتقداتهن. الوالدان المهوّسان بالكمال يميلان إلى تربية أطفال مهوّسين بالكمال.

ليست هذه هي الحال دوماً، ومع ذلك رأيت كثيراً من الحالات، حيث نشأت ناشدات الكمال في منازل فوضوية. يجعلن هوس الكمال طريقة تمكنهن من التحكم في أنفسهن في حالات فقدان السيطرة أو ليهربن منها، كما حدث مع بريتاني:

> أعتقد أن لهوس الكمال الذي أعانيه جذوراً منذ الطفولة. كنت الأكبر سناً بين إخوتي، وكنت ذكية – أكاديمياً كان الأمر سهلاً علي. لم أكن ذات

> ميول رياضية، لذلك لم أمارس رياضة تستوجب مني اقتطاع وقت لها من زمن دراساتي. عندما كنت صغيرة السن كان والدي يعاقر الكحول، ولكن عندما بلغت مرحلة المراهقة أقلع عن هذه العادة. كان والداي صغيرين في السن عندما تزوجا. أقلع والدي عن معاقرة الخمر منذ سنوات، لكنه كان يتناول الخمر عندما كنت صغيرة. أما أمي فقد أرادت أن يكون كل شيء كاملاً، يجب أن يناسب لون الجوارب لونَ الثياب. أعتقد أنها كانت تحاول أن تسيطر على الأشياء التي تستطيع السيطرة عليها؛ لأن والدي عندما كان يشرب، يصبح كل شيء خارجاً عن السيطرة، لم يكن والدي تعسفياً، ولم يجعله إدمانه على الكحول يهمل عمله. كان مع حياة الفريق — مرحاً واجتماعياً جداً. لكن لم تكن الأمور على ما يرام. هكذا كبرت. هذا ما أنا عليه اليوم. لو جرت الأمور على نحو مختلف، لكانت حياتي تسير بطريقة مختلفة أيضاً. إنني واثقة أنني ما كنت سأصبح ناشدة كمال.

كبرت كثير من النساء، وقد جعلن الكمال تعويضاً عن أخ أو أخت غير مثاليين. فوجئتُ بعدد من النساء اللاتي تحدثنا معهن وأخبرننا بحكايات عن قريبات أكبر سناً منهن وُلدن عاجزات، أو فارقن الحياة، أو خيبن آمال أسرهن بطريقة أو بأخرى. سواء تعرضن للضغط أم لا، فقد شعرت هؤلاء النساء بأن عليهن أن يحملن الشعلة التي عجزت قريباتهن الأكبر سناً عن حملها، أو لم يرغبن في ذلك. في أثناء نموهن، شعرن بالضغط من أجل أن يكنّ متفوقات في المدرسة، ومهنهن، والزواج، وفي إنجاب الأحفاد أيضاً، كما حدث مع دونا:

> توفيت شقيقتي في حادث سيارة، عندما كنت في العشرين من عمري، وشعرت بكل تأكيد أن عليّ أن أصبح أكثر كمالاً بعد وفاتها. هذا جزء من السبب الذي دعاني إلى الزواج، كان علي أن أكون ابنة مثالية، ولا أغادر البلدة، ولا أذهب في رحلة خاصة، وأرعى والدي فقط. كان علي أن أكون قوية. تزوجت رجلاً ناشداً للكمال، وكان الأمر مروعاً. كان كل منا ينتقد الآخر طوال الوقت. توقع كل منا من الآخر أموراً لم تكن ممكنة ولم يكن

الوضع جيداً، وبالنظر إلى الماضي، أرى أن كلينا كان صارماً جداً، كانت طريقتي هي الطريقة الوحيدة الصحيحة ولم يكن هناك طريقة أخرى لتأدية الواجبات.

شعرت بالذنب لحدوث الطلاق بيننا. شعرت بأنني اخترت شخصاً مثالياً على الورق، أنهى تخرجه لتوه في كلية الحقوق. أردنا أن نحيا حياة مثل التي نقرأ عنها في الروايات حيث أبقى في المنزل وأربي أطفالنا، في حين يعمل زوجي، نمط حياة قائماً على الكدح والكفاح. لكن بعد عامين من الزواج قلت: «هذا ممل، لا أريد متابعة ذلك». بدأنا بالابتعاد أحدنا عن الآخر والتفتيش عن أخطاء كل منا من قبل الآخر. أدركت أن أسباب زواجي كانت خاطئة، ويجب أن أطلب منه الطلاق. كانت أسرتي وأسرته مساندتين له كلياً، لا لي، واعتقدوا أنني وصلت إلى النهاية. أذكر قول والدي: «لا تستطيعين أن تفعلي شيئاً أفضل منه». كان لدي كثير من القوة الداخلية كي أتجاوز الأمر، لكنني شعرت حقاً بالذنب؛ لأنني خيبت آمالهم جميعاً؛ خاصة والدي.

في مرآة الرؤية الخلفية

بعض النساء اللاتي تحدثنا معهن كن الأخوات الأكبر في الأسرة وخفن – إما بسبب ما قد قالته أسرهن عنهن أو ما قلنه لأنفسهن – أنهن إن لم يبذلن مجهوداً كافياً، فستفعل أخواتهن الأصغر سناً الشيء نفسه أو – لا سمح الله – يتفوقن عليهن أداءً. استخدمت أخريات ما حققنه على أنه طريقة للصمود في الحياة، مثل درجات الامتياز وجوائز مدرسية تجذب الانتباه الإيجابي الذي كن يتُقْن إليه.

حتى تعليق وحيد من قبل أحد الوالدين أو فرد من أفراد الأسرة يمكن أن يطلق العنان لسلوك هوس الكمال. عندما كنت طفلة، قال والدي: إنني كسولة. إلى هذا اليوم، هذا هو النعت الذي أخاف منه كثيراً. سمعت ذلك التعليق عندما جلست بعد عناء يوم طويل. أشعر بأنه لا يزال علي أن أثبت لأحد ما أنني لست كسولة على الرغم من وفاة والدي منذ عشر سنوات.

لدى شريكتي في التأليف أليس تجربة مماثلة عندما كانت في المدرسة الابتدائية. في طريق عودتها من المدرسة الثانوية التي تدرس فيها ابنة خالتها، بعد أن حضرت حفلة توزيع الشهادات، لاحظت جدة أليس أن بنات خالاتها جميعهن حصدن جوائز حفلات توزيع شهادات المدرسة الثانوية. أدهشتها الملاحظة: ماذا إن فشلت هي في نيل الجائزة في أثناء حفلة إنهاء تخرجها؟ تخيلتْ أليس العار الذي سيلحق بها إن لم تنل أي جائزة. وتخيلت جدتها محبطةً بسبب اكتشافها أن واحدة من حفيداتها قطعت سلسلة النجاح. سيؤثر الإخفاق سلبياً فيها وفي والديها. لكن ماذا تستطيع أن تحقق؟ كانت طالبة مجتهدة، لكن هل كانت مجتهدة بما يكفي لنيل درجة الامتياز في مادة ما؟ لم تكن واثقة. بمحاولات يائسة كي لا تقطع سلسلة النجاح، بدأت أليس تعليمها الثانوي بتطلعها نحو الجائزة الوحيدة التي يمكن أن تحصل عليها: جائزة الحضور الكامل. لم تفوّت يوماً من المدرسة، وما كان يهمها إن كانت مريضة. كان عليها أن تحصل على الجائزة. وقد حصلت عليها فعلاً. توفيت جدتها في أثناء انتقالها إلى السنة الثانية في الثانوية، لكنها شعرت بالارتياح عندما سمعت اسمها معلناً بين أسماء الناجحين. لم تدهش أو تشعر بالفخر لنيلها الجائزة مع أنها حققت ما توقعت لنفسها من نجاح.

بوصفي أماً لطفلتين، أعي تماماً أن التعليقات التي أبديها بشأن الطعام وخفض الوزن يمكن أن تؤثر فيهما. أعلم أن طفلتينا تريان أنني ووالدهما نجهد أنفسنا بالعمل إلى حد كبير، لذلك أشير إلى أي خطأ أرتكبه، أريد أن أكون مثالاً يحتذى للأم، وأريدهما أن تريا أن لا بأس من ارتكاب الأخطاء. لا أبدي أي تعليمات عن وزنهما أو طعامهما؛ لأنني أعلم أن هذا قد يؤثر في انطباعهما عن جسديهما. إن للكلمات قوة هائلة في التأثير في النساء ذوات الحساسية العالية، كما يوضح مثال الأميرة ديانا: قرأتُ أنه حين كانت ديانا وتشارلز في موعد، وضع ذراعيه حولها، فلاحظ أنها مكتنزة قليلاً. بعد ذلك، فقدت ديانا من وزنها وعانت اضطراباً في الأكل.

الرغبة في السيطرة

هوس الكمال هو حب السيطرة. إن كانت الأشياء مثالية، يشعرن بأنهن أكثر ترتيباً وتحكماً. دعيني أخبرك أن لأصغر ذرة إجهاداً، أو أي شيء يُحضر الناس إلى عيادات

الطب النفسي صلة بشعور فقدان السيطرة. تتغاضى بعض النساء عن فقدانهن السيطرةَ؛ أما مهوّسات الكمال فيشعرن بأنهن مشتتات بسبب ذلك.

قد يوجد في حياة ناشدات الكمال فوضى تصعب السيطرة عليها – أب أو زوج مدمن، على سبيل المثال – ولأن ذلك الجزء من حياتهن غارق في الفوضى يحاولن تحويل السيطرة عن طريق ممارسة سيطرة خارقة في مجالات أخرى من حياتهن. ربما لا يستطعن فعل شيء مع أب مدمن، لكنهن يتوثّقنَ من عدم زيادة أوزانهن رطلاً واحداً، وأن تبدو منازلهن جميلة، وأن يمتلك أطفالهن أويلات*. يمنحهن ذلك إحساساً خاطئاً بالسيطرة، إنّ «يبدُ» كل شيء جيداً، «يجب» أن يكون جيداً.

بوصفي عالمة نفسية، تعلمت أن كثيراً من أنماط حياة الناس تبدو مثالية من الخارج، لكنها مشوشة من الداخل. لكن بوصفي إنسانة، عندما أقابل امرأة جميلة وناجحة تتميز بحسن تصرفاتها، يكون افتراضي الأول أنها يجب أن تكون سعيدة جداً. ثم أعود، فأنظر إلى الأمور من زاوية علم النفس وأتذكر أن كثيراً من مريضاتي اللاتي يعانين مشكلات رئيسة في حياتهن، يعشن حياة تبدو مثالية من الخارج. تعمل معظم النساء بنشاط شديد؛ كي تبدو حياتهن كاملة من أجل إخفاء مشكلات جوهرية هائلة.

واحدة من النساء اللاتي قابلناهن توضح هذه الفكرة توضيحاً كاملاً. تبدو حياتها مثل حلم ناشدة كمال تحقق – إنها مدهشة، لديها أطفال رائعون، ومنزل ساحر، ومال وافر؛ لديها كل شيء – لكن أسرتها تتهاوى وراء هذه المشاهد. اعتقلت الشرطة ولدها الخلوق بتهمة السرقة، ولا تتبادل مع زوجها الحديث إلا بشق الأنفس، وتحتاج ابنتها إلى علاج من أجل التحكم في غضبها. لم تعلم جاراتها بذلك، يعتقدن أن كل أمورها على ما يرام.

عندما تشعرين بأنك تحسدين امرأة، ثقي بي، فليست حياتها، على الأرجح، عظيمة كما تبدو. غالباً ما تعاني النساء، اللواتي يُظهرن أن كل شيء في حياتهن يسير وفقاً لرغباتهن، مشكلاتٍ عظيمةً، لكنك لا ترين ذلك؛ لأنهن يعملن بجد كي يظهرن مثاليات. إنها طريقتهن في السيطرة على الأمور.

*الأويلة: أداة إلكترونية صغيرة رائعة الابتكار.

من الجيد التغاضي عن بعض الأمور، يمكن أن يكون التخلي عن بعض السيطرة محرراً، وتجربة مرضية. من الصعب عمل ذلك، أعلم هذا، لكن ليس بالصعوبة التي تعتقدين. كما هي الحال مع أي عمل، تحتاجين إلى الأدوات الصحيحة من أجل النجاح. سأخبرك عن أداة يمكن أن تغير حياتك في الفصل المقبل.



الفصل الثالث

فِيْمَ كنت أفكر؟

لا ريب في أن طريقة تفكيرك تؤثر بقوة في كيفية شعورك. هذا الارتباط الجوهري بين العقل والجسد مفهوم يحتل أهمية مركزية فيما يطلق عليه اسم طب العقل / الجسد.

طب العقل / الجسد ليس، في الواقع، طباً بحد ذاته، بل هو مجموعة من الأدوات والتقنيات التي تفسح المجال لتعديل السلوك والوظائف الفيزيولوجية. يمكن أن تستخدم طرق علاج العقل / الجسد في المرض والعافية، ويمكن أن تقلل أعراض المرض، وإن كنت معافاة صحياً، تساعدك في الشعور بالتحسن وتبقيك أكثر صحة في الحقيقة.

عندما لا تستطيعين مواجهة الإجهاد في حياتك أكثر تشعرين بالقلق، والغضب، والهلع، والعجز، والقهر، والكآبة. لا تستطيعين دوماً أن تتفادي أسباب إجهادك، لكنك تستطيعين أن تغيري ردة فعلك تجاهها عبر استخدام طرق علاج معينة.

إن سمعتِها مرة فإني قد سمعتُها ألف مرة: ترغب النساء اللاتي لديهن نزعة هوسية بالكمال في أن يكنّ مسيطرات. عندما يفقدن السيطرة، يشعرن بعمق بالتشوش والحزن. لا يمكن لطرق علاج العقل / الجسد أن تمنحك سيطرة على كل ما حولك، لكنها تساعدك في استرداد سيطرتك على صعيد استجابتك لتحديات الحياة. لا تستطيعين التحكم في المحيط، لكن هذه الطرق تجعل من السهل عليك أن تقودي دفة سفينتك في ظل أي نوع من العواصف.

سأشاركك عبر صفحات هذا الكتاب كلها في أساليب كثيرة تمكنك من مواجهة الإجهاد والتحكم في استجاباتك الانفعالية. سأبدأ بأداة تسمى تغيير النمط المعرفي يمكن أن تحقق نتائج إيجابية فور ممارستها. سأعلّمك في الفصل المقبل بعض المهارات

الحاسمة الأخرى. ثم سأسدي نصيحة بشأن تطبيق هذه المهارات ومتى تطبق؛ كي تستفيدي من هذه المهارات في كل جانب من جوانب حياتك.

إن المعلومات الموجودة في هذا الفصل هي معارف جوهرية وجِديَّة جداً وقد تبدو جافة قليلاً. قد تكون أسهل قَبولاً إن فكرت في الأمر على هذا النحو: لمحاربة هوس الكمال، يجب أن تبدئي بالعناصر الأساسية. إن كان تدبر أمر هوس الكمال خبزاً، فإن تغيير النمط المعرفي هو الدقيق. إنه العنصر الأولي الذي ستستخدمينه في بقية الكتاب. ابدئي بالدقيق، وفي الفصول المقبلة سأزودك بالخميرة، والماء، والملح؛ لتحويل الدقيق إلى رغيف خبز لذيذ.

أعيدي تدريب عقلك

حدثت أشياء مختلفة تماماً لامرأتين في اليوم ذاته: واحدة ربحت مليون دولار في اليانصيب، في حين أصيبت الأخرى بالمراحل الأولى لسرطان الثدي؛ من منهما أكثر سعادة في رأيك؟

تعتقدين طبعاً أن رابحة اليانصيب ستكون هي الأكثر سعادة — يبدو هذا واضحاً. لكن ليس الأمر كذلك بالضرورة. للإجابة عن هذا السؤال على نحو دقيق، يتعين عليك النظر إلى التوقيت. بعد مرور أسبوع من حصول هاتين الحادثتين، ستكون رابحة اليانصيب تقريباً هي الأكثر سعادة. لكن بعد مرور عام، تفشل كل المراهنات، إذا جاز التعبير، فربما تكون المرأة المصابة بالسرطان سعيدة كالمليونيرة — أو أكثر سعادة منها.

إليك السبب في ذلك. وجد الباحثون الذين درسوا السعادة أن لدينا جميعاً أساساً من السعادة. يرفع حدوث أمر جيد مستوى سعادتك مدة قصيرة من الزمن، لكنك في نهاية الأمر ستعودين إلى مستوى سعادتك السابق. وبالطريقة نفسها، إن كنت تعانين تجربة مؤلمة، فستعانين مدة معينة، لكن من المرجح أن تعودي إلى حالتك التي كنت عليها قبل حدوث هذه التجربة؛ فالناس يعودون إلى ما كانوا عليه بمرونة مدهشة.

هذا لا يعني أنك متوقفة عند مستوى معين من السعادة – لأنها ليست حجراً لا يتزحزح. تستطيعين أن ترفعي مستوى سعادتك. إنْ راودتك أفكار سلبية عن نفسك – كما تفعل معظم النساء – فإنك تعيقين قدرتك على الشعور بالسعادة. إن علّمت نفسك كيف تركزين على إيجابيات حياتك عوضاً عن سلبياتها، وإن تعلمت أن تضبطي ميولك الناشدة للكمال وتقللي من انتقادك لنفسك، أؤمن بشدة بأنك تستطيعين أن تكوني أكثر سعادة كل يوم.

الطريقة الأمثل لتغيير أسلوب تفكيرك بنفسك هي تغيير النمط المعرفي. إنها أسلوب علاج العقل / الجسد الأكثر أهمية للنساء اللاتي تتعارض ميولهن الناشدة للكمال مع السعادة.

ما تغيير النمط المعرفي؟

ما تفكرين فيه يمكن أن يحدد حالتك العاطفية. يتيح لك تغيير النمط المعرفي تغيير الطريقة التي تشعرين بها عبر تغيير الطريقة التي تفكرين فيها. إنها عملية نفسية تبدلين فيها معتقداتك غير العقلانية المؤذية عاطفياً بمعتقدات أكثر صحة (مفيدة عاطفياً)، تسمح لك بتحدي أنماط تفكيرك التي تثير الكآبة، والقلق، وحالات عاطفية سلبية أخرى وتبديلها.

لدينا جميعاً أنماط تفكير آلية، أفكار آلية، أعتقد أنها شريط أفكار يدور عبر خلفية عقلك، يؤثر فيما تفعلينه وما تقولينه دون أن تعي ذلك. لقد رافقتك هذه الأفكار الآلية طوال سنوات – كثير منها يبدأ منذ مرحلة الطفولة ويبقى إلى الأبد. إنها مألوفة جداً لك، إذ تحسبينها حقائق. بعضها مفيد: «ثبتي حزام المقعد دوماً»، على سبيل المثال، لكن بعضها مشوه وغير واقعي، ويسبب إجهاداً، وقلقاً، وكآبة، وسخطاً.

دعيني أقدم لك مثالاً. كيمبرلي، هي واحدة من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا هذا الكتاب. لقد عانت دوماً بسبب وزنها، وعملت بجد لتتبع نظام حمية صحيحاً، ببذل مجهود لإبقاء وزنها تحت السيطرة. عندما رزقت طفلتيها، قررت منذ اللحظة الأولى أن تطعمهما وتغذيهما، وتبعدهما عن الأطعمة التي تفتقر إلى القيمة الغذائية.

إحدى فكر كيمبرلي الآلية أن ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الطعام؛ لأنه يقدم طعاماً غير صحي. تستطيعين أن تفهمي لمَ تعتقد ذلك – بالتأكيد، ماكونالدز ليس مطعم وجبات صحية، ويمكن أن تخرب قائمة أطعمته أي نظام حمية. لذلك عندما كبرت ابنتاها وبلغتا من العمر حداً تستطيعان معه الذهاب إلى ماكدونالدز، كان شعور كيمبرلي القديم، الذي أحست به وفقاً لفكرتها الآلية «ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الأطعمة»، سبباً في منع ابنتيها من الذهاب إليه. أزعجتها فكرة تناول ابنتيها الطعام في ذلك المكان؛ لأنها تساوي بين الطعام السيئ واكتساب الوزن، وأرادت كثيراً أن تحميهما من حدوث مشكلات في الوزن قد تعذبهما بقية حياتهما. عندما قال زوجها: إنه يريد أن يصطحب الفتاتين إلى ماكدونالدز، كانت فكرتها الآلية ستقول: لا؛ لأن «ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الطعام». لكنها توقفت عن التفكير في الأمر وأدركت أنه من المفيد أن تغير نمط ذلك التفكير:

> ذات يوم أحد، منذ عهد قريب، اصطحب زوجي طفلتي لمنزل والدته، وبذلك يتيح لي بعضاً من الوقت. خطط أن يأخذهما إلى ماكدونالدز لتناول طعام الغداء. عندما قال ذلك، فكرت في الذهاب إلى المتجر وتحضير الغداء لإرساله معهم. لكن هذا سيمنع تحقيق هدفهم من النزهة؛ وهو منحي وقتاً أكبر لنفسي؛ فتغاضيت عن الأمر. تناولوا الغداء في ماكدونالدز وقضوا وقتاً ممتعاً. لو قلت: «كلا، يجب أن تأكلوا طعاماً صحياً أكثر»، لكانت الزيارة كلها أقل مرحاً لهم وأقل عوناً لي.

يعلمنا تغيير النمط المعرفي أن نتوقف، ونفكر ملياً، ونقوّم الأوضاع على نحو صحيح. هذا بالضبط ما فعلته كيمبرلي – عوضاً عن تصرفها وفقاً لفكرتها الآلية، توقفت وحللتها، وأعادت بناءها وتصرفت وفق ذلك. كانت فكرة كيمبرلي غير عقلانية – تناول وجبة واحدة من ماكونالدز لن تجعل ابنتيها تعانيان وزناً زائداً طوال حياتهما. نسمي هذا النوع من التفكير تشوهاً معرفياً. لو تصرفت وفقاً لتلك الفكرة، لأضاعت بعض الوقت الثمين الذي قضته مع نفسها، وما كانت ابنتاها لتكسبا شيئاً. قالت لنفسها عوضاً عن ذلك:

إن تناول طعام غير جيد بين الحين والآخر لن يؤذي ابنتيها – تفكير عقلاني – وكان الجميع سعداء.

سأضيف شيئاً على ذلك؛ وجدت أنّ أيّ والدين يمنعان أطفالهما من تناول هذا النوع من الأطعمة، يجعلان أطفالهما مهوّسين به. لدينا كثير من الطعام غير الجيد في منزلي (الذي تخلفه الحفلات عادة أو ما يخلفه زوجي، ديف، في الليالي التي يلعب البوكر فيها) ويتجاهله أطفالي إلى حد كبير. لكن عندما يحرم الأولاد من نوع الطعام هذا يصبحون شديدي الحماس لتناوله. الفاكهة المحرمة مغرية دوماً. إن كان تفكيرك محصوراً بأسود وأبيض بشأن الأطعمة السريعة التحضير، وربما يتناولها أطفالك، خذي في الحسبان التراجع عن تفكيرك. سيجعلهم السماح بتناولها أقل رغبة فيها في الواقع.

كيف نفعل ذلك؟

تشتمل عملية تغيير النمط المعرفي على ثلاث خطوات، فقد وجدت أن الكتابة أفضل الطرق للاستخدام، لذلك خذي في حسبانك شراء مفكرة صغيرة من أجل هذا العمل.

الخطوة الأولى: عيّني أفكاراً مؤذية

ما بعض الأفكار الآلية التي تسبب لك الإجهاد؟ قد يكون من الصعب تحديدها؛ لأنها جزء مندمج في بنية عقلك، وبذلك تعدّينها حقائق بدلاً من أن تكون تشوهات.

ابدئي بالنظر إلى المشكلة، وعودي بذاكرتك إلى الوراء لتجدي جذورها. قولي: إنك مجهدة تماماً؛ لأن شقيقتك ستصل مع زوجها غداً لتقضي في ضيافتك عطلة نهاية الأسبوع. عودي إلى الوراء، لماذا يجهدك ذلك؟ ربما عليك أن تقومي بأعمال كثيرة قبل مجيئهما ولا تملكين وقتاً كافياً لذلك. عودي مرة أخرى إلى الوراء، ماذا عليك أن تفعلي قبل وصولهما؟ ربما عليك أن تنظفي المنزل وتتسوقي من المتجر. عودي إلى الوراء مجدداً، لماذا عليك أن تفعلي ذلك؟ ربما لأنك تشعرين أن شقيقتك ستسيء الظن بك إن كان منزلك غير مرتب، أو إن قدمت لهما طعاماً جاهزاً عوضاً عن وجبة لذيذة تحضرينها بنفسك. عودي إلى الوراء مجدداً، لماذا تشعرين على

هذا النحو؟ ربما لأنك تريدين أن تحدثي انطباعاً جيداً لدى شقيقتك؛ لأنك شعرت دوماً أنها تعد نفسها أفضل منك. هذه فكرتك الآلية الراقدة تحت طبقتَي الطهي والتنظيف: تشعرين بأنك أقل شأناً من شقيقتك. هذه هي الفكرة التي تستحق التحدي الآن.

إن أكثر طريقة مثلى كي تصبحي أكثر وعياً لأفكارك الإشكالية هي تدوينها. مهما شعرت بالإجهاد، والحزن، أو عدم الرضا، دوّني ما تفكرين فيه في مفكرتك. عندما تعاودين النظر إلى ملحوظاتك، من المحتمل أن تبدئي بملاحظة أساليب تساعدك في إدراك الأفكار التي تسبب الإجهاد.

هذه فكرة مفيدة: أعطِ انتباهاً مركّزاً لأي فكرة تحتوي على الكلمات «حتمية الشيء»، و«وجوب الشيء»، و«عدم وجوب الشيء»، و«الديمومة»، و«الأبدية»؛ لأنها دوماً تؤدي دوراً في تكوين التفكير المشوه.

هذه قائمة لبعض أنواع الأفكار الآلية المشوهة التي تعذب النساء بمسحة من هوس الكمال:

- إن لم يكن هذا التقرير مثالياً، فسأطرد من عملي.
- إن ازداد وزني بضعة أرطال، فسأبدو امرأة بدينة مستهترة.
- إنني أم مروعة؛ لأن أطفالي لا يفعلون دوماً ما أطلب منهم القيام به.
- إن لم أعد الحلوى من أجل بيعها في المدرسة والتبرع بثمنها لأعمال البر، فسيظن الناس أنني أم كسولة.
- علي أن أتطوع من أجل كل برنامج.
- لا أستطيع أن أخرج مع صديقاتي؛ لأنه لا يجب علي أن أكرس وقتاً لنفسي.
- لا أحد يقدرني أبداً.
- إن أخفق طفلي في امتحان التهجية، فلن يلتحق بكلية مرموقة.

- لا أستطيع أن أدعو أحداً إلى العشاء؛ لأن الفوضى تعم منزلي.
- سأبدو مرعبة إن ارتديت، على سبيل المثال، بنطالاً قصيراً؛ لأن شكل الوريد يظهر في ساقي.
- يجب أن يكون كل مشروع عمل أقوم به كاملاً مئة في المئة.
- إن عرف الناس حقيقتي، فسيكرهونني.
- يجب أن أضع احتياجاتي بعد احتياجات كل الآخرين على سلم الأولويات.

الخطوة الثانية: تحدي أفكارك

عندما تدركين أفكارك الآلية المجهدة، اختبريها. افترضي أنك محامية تستجوب شاهداً، لا تظهري له الرحمة – يمكن أن تسبب لك هذه الفكرة مشكلات عدة، لذلك كوني صارمة معها، واطلبي إجابات عن هذه الأسئلة العشرة المقبلة:

1- هل هذه الفكرة حقيقية فعلاً؟

2- هل أقفز إلى الاستنتاجات؟

3- ما الدليل؟

4- هل أبالغ في توكيد مظهر سلبي للوضع القائم؟

5- هل أزيد الأمر سوءاً – أصنع من الحبة قبةً، عندما أفكر في مشكلة صغيرة.

6- كيف لي أن أعرف أن هذا سيحدث؟

7- إذن، ماذا لو حدث؟

8- هل الأمر سيئ حقاً إلى الحد الذي يبدو عليه؟

9- هل من مصلحتي أن أحافظ على هذا التقويم؟

10- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الموقف؟

ستتحدَّيْن في بعض الأحيان فكرة آلية وتكتشفين أنها صحيحة حقاً. على سبيل المثال، إذا كنت قائدة طائرة، فلن يسبب ارتكابك خطأ طردك فقط، بل سيعرض حياة المئات للخطر. لكن إذا كنت موظفة استقبال ونسيت – بالمصادفة – زبونة تنتظر على الهاتف، فلن ينتهي العالم؛ وعلى الأغلب لن تطردي من عملك أيضاً. ربما تنزعج الزبونة، لكن إن قدمت اعتذاراً صادقاً حين تعاود الاتصال، فالأكثر رجحاناً أن خطأك لن يؤدي إلى أيّ ضرر.

الخطوة الثالثة: بدّلي أفكارك

عندما تعد فكرة آلية معينة غير عقلانية أو مؤذية، يكون قد حان الوقت لاستبدالها. للقيام بهذا تفحصي الفكرة عن كثب، وخذي منها أي حقيقة، وادفعي بالتشوهات بعيداً، ثم أعيدي بناء الفكرة بطريقة تسبب إجهاداً أقل.

لتوضيح الخطوات الثلاثة وتغيير النمط المعرفي بمثال من الحياة الواقعية، دعينا نأخذ عبارة سمعناها من كثير من النساء اللاتي قابلناهن: «**لا أستطيع النوم إذا كانت الصحون المتسخة لا تزال في حوض غسيل الأطباق**».

الخطوة الأولى: عيّني الفكرة

إحدى طرق تحديد هذه الفكرة أن تسألي نفسك: هل تشعرين على هذا النحو؟ طريقة أخرى هي أن تنظري إلى أفعالك: هل تتفقدين حوض غسيل الأطباق، ويكون ذلك آخر شيء تفعلينه قبل إطفاء أنوار المطبخ ليلاً؟

الخطوة الثانية: تحدّي الفكرة

اسألي نفسك الأسئلة العشرة الموجودة في الصفحة السابقة. لا تناسب الأسئلة جميعها كل فكرة، لذلك خذي ما يناسب منها.

- هل هذه الفكرة صحيحة حقاً؟ من المحتمل ألا تكون كذلك. من المستبعد جداً أن تستلقي في السرير قلقة وتعانين أرقاً طوال الليل؛ لوجود فنجان قهوة متسخ في حوض غسيل الأطباق.

- ما الدليل؟ هل سبق لك أن تركت أطباقاً في حوض غسيل الأطباق ليلاً؟ هل بقيت مستيقظة طوال الليل؟ من المحتمل أن يكون الأمر كذلك.
- هل أبالغ في توكيد مظهر سلبي للموقف؟ بالتأكيد، الأمر كذلك.
- هل الأمر سيئ كما يبدو؟ بالطبع لا.
- هل أجعل أنا من الحبة قبة؟ بالتأكيد.
- كيف لي أن أعرف أن هذا سيحدث؟ ما لم تعاني، فعلاً، أرقاً بسبب وجود صحن متسخ في حوض غسيل الأطباق، فلن يكون بوسعكِ أن تعرفي.
- هل من مصلحتي أن أحافظ على هذا التقويم؟ أبداً، إن كان يسبب لك إجهاداً، ويمنعك من النوم على نحو كافٍ، ويسبب جدالات مع زوجك؛ لأنك تغسلين الصحون عوضاً عن قضائك وقتاً حميماً معه.
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الوضع؟ بالتأكيد، لا يجب – فعلاً – أن يكون كل طبق في منزلك نظيفاً؛ كي لا يجافيك النوم.

الخطوة الثالثة: استبدلي الفكرة

انظري إلى كل جزء من أجزاء الفكرة وفكري كيف يمكن أن تعيدي بناءها. إذا كنت حقاً لا تستطيعين النوم عند وجود أطباق متسخة في حوض غسيل الأطباق، يجب عليك – على الأرجح – أن تستشيري معالجاً اختصاصياً. سيكون من الصحيح والمفيد لمعظم النساء أن يقلن: «لا أحبذ النوم عند وجود صحون متسخة في حوض غسيل الأطباق». وفكري في الأطباق: إن كان هناك فنجان واحد في حوض غسيل الأطباق، يستغرق الأمر ثوانيَ قليلة لفعل ما تطلب منك فكرتك الآلية فعله. وإذا كان حوض غسيل الأطباق ممتلئاً ولم تفرغ آلة تنظيف الصحون منذ البارحة، فسيستغرق تنظيف الصحون وقتاً طويلاً – وقتاً من الأفضل أن يستغل في النوم، أو القراءة، أو قضاء وقت حميم مع الزوج، أو الاسترخاء فحسب من متاعب اليوم. في هذا الوضع، فإن عملية تنظيف الصحون تعني أن يكون

الحوض فارغاً هو أكثر أولوية وأهمية من أخذ استراحة مدة 20 دقيقة – ربما يكون وقت الاستراحة الوحيد الذي تخصصينه لنفسك في اليوم.

هناك طريقة جيدة لإعادة بناء هذه الفكرة: «أفضّل أن أنهي عملية غسيل الأطباق قبل النوم، لكن النوم أكثر أهمية لي». تخفف إعادة بناء تلك الفكرة كثيراً من الإجهاد وتوقعات الكمال. يمنحك هذا مجالاً لفعل ما تحبين – تنظيف الأطباق إن كان لديك متسع من الوقت وإذا كان هذا الأمر لا يتعارض مع أعمال أخرى مهمة. لكنه يمنحك حرية لتضعي احتياجاتك أولاً في بعض الأحيان. هذا أمر شديد الأهمية؛ لأن لدى كثير من النساء شعوراً بأن احتياجاتهن تأتي متأخرة دوماً. تولي السيطرة وضعي نفسك أولاً – حتى في الأمور الصغيرة – فربما تشعرين بأنك أفضل. حتى إن لم تتركي أطباقاً في حوض غسيل الأطباق معظم الوقت، ربما تساعدك إعادة بناء هذه الفكرة المعينة على الشعور بإجهاد أقل؛ لأنك سمحت لنفسك، ببساطة، بالتغاضي عن غسيل الأطباق في ليالٍ يمكن أن تستفيدي منها حقاً عبر شيء من العناية الذاتية.

أنماط التفكير المشوهة الشائعة

تُعرف أنماط التفكير المشوهة أيضاً باسم «التشوهات المعرفية»، فهي تؤثر سلبياً في نظرتك إلى العالم من حولك، وتقف حجر عثرة في طريق التفكير الواضح، ويمكن أن تؤثر في حياتك بطريقة مدمرة. عموماً، تظهر بعض الأفكار المشوهة استثنائياً عند ناشدات الكمال.

حدد عدد من الباحثين المعروفين الاستخدامَ المتكرر للتشوهات المعرفية، بمن فيهم الطبيب آرون تي بيك «أبو العلاج المعرفي»، والدكتور ألبرت إليس «جدّ العلاج المعرفي»، والطبيب ديفيد دي. بورنز، مؤلف كتاب «المساعدة الشخصية للعلاج المعرفي» المفيد كثيراً، وكتيّب «الشعور بالسعادة». لاحظت أيضاً أن قليلاً منها قد ظهر بين مريضاتي. وإليك بعض أنماط التفكير السلبية الأكثر شيوعاً مرفقة بأمثلة وبعض الطرق لاستبدالها.

التفكير على أساس إما أن يكون الأمر عظيماً جداً أو شديد السوء: تنظرين إلى كل شيء بمبالغة: الأشياء إما جيدة أو سيئة ولا شيء بينهما.

مثال، إذا وجدت نفسك في النسق الأبطأ في المتجر تقولين: «أختار دوماً النسق الخاطئ».

فقولي لنفسك: «ما أحسن أن أمضي دقائق قليلة دون أن أعمل شيئاً أو دون أن يزعجني أحد. أعتقد أنني سأقرأ مجلة».

شدة التعميم: عندما يحدث أمر سيئ تستنتجين أنه واحد من سلسلة أمور باعثة على الشقاء في حياتك لا تنتهي.

مثال، تفعل صديقة أمراً سيئاً، وتقررين أن لا أحد يمكن أن يكون أهلاً للثقة.

قولي لنفسك: «قول صديقة واحدة شيئاً مؤلماً، لا يعني أن الأخريات سيفعلن الأمر نفسه. ربما تمضي صديقتي يوماً عصيباً».

تصفية ذهني: تركزين على الأجزاء السلبية لوضع ما، وتتجاهلين أي إيجابيات أو تقللين من أهميتها.

مثال، لديك مراجعة أداء. يقول مديرك تسعة أشياء عظيمة عنك وشيئاً واحداً سلبياً. تتجاهلين المديح وتركزين انتباهك على النقد.

قولي لنفسك: تسع درجات من عشر هو أمر جيد إلى أقصى حد. أديت تسعة أعمال جيدة وعلي أن أحسن شيئاً واحداً فقط.

انتقاص قيمة الإيجابيات: ترفضين الاعتراف بإنجازاتك الشخصية، وتختارين – عوضاً عن ذلك – أن تكوني ناقدة لنفسك أكثر مما ينبغي.

مثال، يثني أحد ما على قيامك بعمل جيد وتفكرين أو تقولين: «يستطيع أي أحد فعل ذلك»، أو «إنه يمدحني؛ لأنه إنسان لطيف فقط».

قولي لنفسك: «أمر جيد أن يلاحظ أحد ما عملي».

المسارعة إلى النتائج: تتوقعين — إما بالقراءة الذهنية أو بقراءة الحظ — أن الناس سيتفاعلون معك سلبياً أو أن الأحداث ستسوء.

مثال، تقررين أنك لن تجري مقابلة من أجل الحصول على فرصة عمل؛ لأنك تعتقدين أنك لن تفوزي بها.

قولي لنفسك: «حتى لو لم أحصل على العمل، لايزال الأمر يستحق المحاولة؛ لأن هذا سيعطيني تجربة ثمينة يمكن أن تفيدني في المقابلات المستقبلية».

تجعلين من الحبة قبة: تبالغين في أهمية مسائل ثانوية نسبياً (مثل أخطائك).

مثال، «إني مصابة بالسعال – لا بد أنني مصابة بالسرطان».

قولي لنفسك: «إصابات البرد أكثر شيوعاً من السرطان – يبلغ معدل إصابة المرء بإصابة برد ما بين 8-10 مرات في السنة. من المحتمل جداً أنني مصابة بإصابة برد، لا بسرطان».

التصغير إلى أدنى مستوى أو التقليل: تقللين من شأن إنجازاتك الشخصية أو من تقدير أحد ما لعملك.

مثال، أثنى مديرك عليك في عمل ما، فتقولين لنفسك: إنه يقول: هذا فقط ليبدو لطيفاً.

قولي لنفسك: «لا يثني عليكِ رؤساء العمل إلا إذا كنتِ جيدة. لا بد أنه يعني ما يقول».

تفكير عاطفي: تؤمنين بأن مشاعرك صحيحة تماماً.

مثال، أشعر بأنني دون غيري شأناً وقيمة، لذلك يجب ألا أكون جيدة كالأخريات.

قولي لنفسك: «يشعر كل إنسان بأنه دون غيره شأناً أحياناً، مهما كان ناجحاً. إنني أعاني فقط انخفاض مستوى تقديري لذاتي، كما يعاني كل شخص أحياناً».

عبارات «الوجوب»: تستخدمين عبارات «يجب» و«لا يجب» غير المفيدة؛ لتنتقدي نفسك أو الآخرين؛ بالإضافة إلى «يجب بشدة»، و«دوماً»، و«أبداً»، و«من الأفضل»، و«في حاجة إلى»، و«لا بد».

مثال، «يجب أن يبدو مرتباً دوماً».

قولي لنفسك: «أحب أن يبدو منزلي مرتباً، لكن إن لم يبدُ كذلك، فليس أمراً مروعاً. توجد أشياء في العالم أسوأ من منزل تعمه الفوضى».

النعت والنعت المغلوط: تستخدمين نعوتاً شخصية غير دقيقة مغرقة في التبسيط، وانتقادية بطريقة مبالغ فيها.

مثال، عندما تتبعين نظام حمية، تتناولين طبقاً من المثلجات ثم تقولين: «ما أنا إلا امرأة خرقاء بدينة».

قولي لنفسك: «تلك المثلجات لذيذة فعلاً، ليس خطأ أن أتناول وجبة بين الحين والآخر، مادام أنني أتبع نظام حمية معظم الوقت. سأجري مِيلاً إضافياً غداً من أجل إحراق السعرات الحرارية التي اكتسبتها».

الشخصنة (كبيرة الكبائر): تأخذين على عاتقك مسؤولية أخطاء لم ترتكبيها، أو تلومين شخصاً آخر على أوضاع أو حوادث لم يكن مسؤولاً عنها.

مثال، عندما يخفق طفلك في امتحان، فإنك تردّين الأمر إلى تنشئتك السيئة له.

قولي لنفسك: «لن يكون أمراً جيداً إذا أحكمت السيطرة على تصرفات طفلي! في الحقيقة، هناك كثير من الأسباب التي تؤدي إلى إخفاق الطفل في امتحان. عوضاً عن لوم نفسي، سأتعاون مع طفلي؛ لأكتشف كيف يمكن أن أساعده».

التماس الاستحسان: تشعرين بأن جميع الناس المهمين في حياتك يجب أن يحبوك ويستحسنوك طوال الوقت، وإن لم يفعلوا، فسيكون الأمر مروعاً. بسبب هذا الشعور باستمرار ستحتاجين إلى تسوية بين احتياجاتك ورغباتك؛ لتكسبي استحسان الآخرين.

مثال، تقررين عدم شراء قميص أحببته؛ لأنك تعتقدين أن والدتك ربما تعده قصيراً جداً.

قولي لنفسك: «أعجبني، ويبدو مناسباً لي، لذلك لا أهتم بما تقوله أمي!» (لكن بوصفي أماً لطفلتين، أوافق أمي في هذه المسألة).

الاعتقاد بأنك مقياس للأخلاق الحميدة: تشعرين بأن الناس يجب أن يفعلوا دوماً ما تعتقدينه صحيحاً، وإن لم يفعلوا، فإنهم مخطئون.

مثال، قدمتِ نصيحة لشقيقتك، وانزعجتِ عندما لم تتبعها.

قولي لنفسك: «من المحتمل أنها التمست نصيحة أناس كثيرين وأخذت نصائحهم جميعها في الحسبان لتتخذ قرارها الصائب. إنني مسرورة؛ لأنني واحدة منهم».

الضحية هي أنا: تعدين نفسك ضحية على الرغم من كون الموقف اعتيادياً.

مثال، سيارتك في ورشة الصيانة وتفسرين هذا على أنه مأساة إنسانية شخصية تتحدى قدرتك على المواجهة وتختبرها. تفشلين في قبول الأمر على أنه جزء عادي من الحياة؛ فتصبحين، بدلاً من ذلك، ضحية له.

قولي لنفسك: «كل إنسان يعاني مشكلات في سيارته أحياناً، ويعتقد أنه أمر مؤلم. إنها عقبة محتومة للحياة الحديثة لكل فرد، وليست لي فقط».

الاختزال: تفشلين في رؤية الأسباب المعقدة والفوائد الكامنة للتجربة المجهدة عبر اختزالها إلى سبب واحد أو نتيجة واحدة بسيطة.

مثال، تصابين بإصابة برد، وتلقين باللائمة كلياً على اقترابك من ابن أخيك المريض البالغ أربع سنوات من عمره، لا على درجة إجهادك الشخصية وافتقارك إلى النوم.

قولي لنفسك: «هناك كثير من الأشياء تجعل المرء عرضة للإصابة بإصابة برد. العامل الأول هو التعرض للجراثيم، لكن من المحتمل أن جهازي المناعي ضعيف بسبب الإجهاد، وقلة النوم، أو الغذاء المفتقر إلى العناصر الغذائية. سأعتني بنفسي جيداً، ولن أضيع طاقتي في لوم الآخرين».

خداع العدالة: تحكمين على أمر سلبي بأنه غير عادل عندما يكون — في الحقيقة — قضاء وقدراً.

مثال، تصابين بوعكة صحية على الرغم من أنك تعيشين حياة صحية، وتعتقدين أن مرضك ليس من العدل في شيء.

قولي لنفسك: «كثير من الناس الذين مرضوا لم يفعلوا شيئاً حتماً. تحدث أمور سيئة للناس الطيبين. على الرغم من أن عاداتي الصحية لم تمنع هذا المرض أو الوعكة الصحية، فستساعدني في التحسن على نحو أسرع وتحسين فرص تحقيق الشفاء التام».

المقارنة: تقومين بمقارنة نفسك بالأخريات على نحو اعتيادي، ويجعلك هذا تشعرين بأنك إما أفضل منهن أو أقل شأناً. تُبنى هذه المقارنات على معلومات قليلة أو حدث منفصل.

مثال، تقارنين الأزياء الفاتنة الخاصة بعيد هالوين التي خاطتها جارتك لأولادها بالأزياء العادية التي اشتريتها لأولادك، وتقررين أنها أمٌّ أفضل منك وأكثر إبداعاً.

قولي لنفسك: «حسناً، إنها أكثر إبداعاً. ماذا بعد؟ إنها تؤدي بعض الأعمال بطريقة أفضل مني، وأنا أؤدي بعض الأعمال بطريقة أفضل منها. لدينا جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف».

توقَّفي عن التفكير فيها!

التوقف عن التفكير طريقة رائعة لإيقاف الأفكار المضرة تلقائياً في مخيلتك. عندما تدور في ذهنك فكرة آلية سلبية، تخيلي في الحال رمزَ توقف كبيراً أحمر أو أبيض. ابدئي بتوقف ذهني، خذي نفساً عميقاً، اسألي نفسك: ماذا يجري هنا؟ ما الذي يجعلني قلقة إلى هذه الدرجة؟ ما الحقيقة؟ ما الذي لا يعدو كونه خوفاً؟ ثم حدِّدي خياراً مدروساً لإعادة تأطير الفكرة، وإنْ كان ضرورياً، فغيِّري الحدث المحرض. تستطيعين أن تضعي مكابح على الأفكار الآلية المؤذية عندما تتوقفين، وتتنفسين، وتتأملين، وتختارين.

تستخدم مريضة أعالجها طريقة التوقف عن التفكير بنجاح عظيم. إنها أم لطفل صغير، وأصيبت حديثاً بسرطان الثدي. راودتها باستمرار هواجس عن الموت، ومع ذلك، بدأت عملية التوقف عن التفكير، وبدأت تشعر بالتحسن. عندما تراودها هواجس الموت،

تتوقف وتأخذ نفساً عميقاً، وتركز على بعض أعمال تغيير النمط المعرفي التي قمنا بها معاً، ثم توجه أفكارها نحو وجهة جديدة.

نقدم لك تقنيات تغيير النمط المعرفي بوصفها طريقة مثلى لتغيّري أنماط تفكيرك المدمرة. سأعرّفك في الفصل القادم بعدد من التقنيات العظيمة الأخرى؛ كي أساعدك على ترويض وحش هوس الكمال.



الفصل الرابع

ترويض الوحش

إن تغيير النمط المعرفي، الذي ركزنا عليه في الفصل السابق، ليس سوى واحد من أساليب العقل /الجسد المؤثرة على نحو لا يصدق والمتاحة لاستخدامك. سأخبرك في هذا الفصل عن بعض الأدوات والتقنيات الأخرى. تساعدك هذه الإستراتيجيات على الشعور بسعادة أكبر وتخفف الإجهاد، والقلق، والحزن، والشعور بالذنب. إنها متوافرة لأي أحد، لكنها مفيدة، خاصة لمهوّسات الكمال اللاتي يملن إلى الشعور بالإجهاد بشدة ويضعن مراراً احتياجاتهن أخيراً.

استرخي، فهذا لن يؤذي مطلقاً:

استجابة الاسترخاء

لا بد من أنك سمعت عن استجابة «المواجهة أو الهروب». فعندما تواجهين خطراً، يهيئك جسدك؛ كي تبقي وتواجهي أو لتهربي من الخطر، وذلك بزيادة إفراز الأدرينالين وبعض الهرمونات التي تساعدك على أن تصبحي في وضع أكثر توفيراً للأمان. في أثناء استجابة المواجهة أو الهروب، تزداد ضربات قلبك، وتوترك العضلي، ومعدل تنفسك، ويرتفع ضغط دمك.

إن استجابة الاسترخاء معاكسة تماماً لاستجابة المواجهة أو الهروب، إنها مقدرة جسدك الفطرية على الهدوء. عندما يختبر جسدك تجربة استجابة الاسترخاء، يحدث انخفاض قابل للقياس في مستوى ضربات القلب، وضغط الدم، ومستوى التنفس، واستهلاك الأوكسجين، ومستويات هرمون الإجهاد والتوتر العضلي.

تستطيعين أن تثيري استجابة الاسترخاء عندما تمارسين واحدة من تقنيات الاسترخاء، بما فيها التأمل، واليوجا، والتخيل، وطرق أخرى سأوضحها لاحقاً في هذا

الفصل. تتداخل إثارة استجابة الاسترخاء مع ردة الفعل الجسدية والعاطفية تجاه الإجهاد، وتسمح لها بالعودة إلى حالة الهدوء والاسترخاء.

عرف الباحث الرائد هيربرت بينسون استجابة الاسترخاء أول مرة منذ ثلاثين عاماً، وهذا الطبيب هو معلمي ومرشدي في السنوات السبع عشرة الأولى من مزاولتي المهنة. مع مرور السنوات علّمت آلافاً من المريضات كيف يثرن استجابة الاسترخاء. أستخدمها ليجدْنَ راحة من إجهادات العقم، والسرطان، ومرض القلب، والكآبة، وبعض الأمراض الهضمية الأخرى. تساعد الإثارة المنتظمة لاستجابة الاسترخاء على تخفيف أعراض كثيرة لمشكلات الصحة، بما في ذلك الأرق، والألم المزمن، وفرط الإجهاد، والأعراض الجانبية لمعالجات السرطان، وهبات الحرارة، ومتلازمة القولون المتهيج، والشقيقة، واضطرابات القلق، والمتلازمة السابقة للحيض، واضطرابات الطعام.

تجعل إثارة استجابة الاسترخاء معظم الناس يشعرون بالتحسن فوراً، لكن هناك فائدة تدوم مدة أطول. يبدأ الناس، الذين يثيرون باستمرار الاسترخاءَ عشر دقائق أو عشرين دقيقة مرتين يومياً مدة تراوح بين أسبوعين وستة أسابيع، بملاحظة تأثير «مستمر»: يبدؤون بالتحسن (ويسيطرون على حياتهم على نحو أفضل) طوال اليوم، لا في أثناء الجلسة وبعدها فقط.

تستطيعين أن تثيري استجابة الاسترخاء بطرق عديدة تشمل التأمل، واليوجا، والانتباه، والتنفس العميق، والصلاة المتكررة، والتأمل في الجسد، والاسترخاء العضلي المتدرج، والتخيل. لا يهم أي من هذه الأدوات تختارين لإثارة استجابة الاسترخاء، على الرغم من أن كثيراً من الأنشطة التي تعتقدينها مريحة — مثل قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز — لا تثير استجابة الاسترخاء.

دعيني «لا» أفكر فيها

التأمل هو عملية تجاهل أفكارك وتحويل انتباهك إلى ذلك. يجد الناس الذين يمارسون التأمل بانتظام أنه يزيد من إحساسهم بالطمأنينة الذاتية. هذه طريقة ممتازة لإثارة استجابة الاسترخاء.

إن المبدأ الأساسي للتأمل بسيط: تجلسين في مكان هادئ وتفرّغين ذهنك، وتركزين على شيء واحد مثل تنفسك أو تعويذة ما. يجدي التأمل نفعاً مع الناس الذين يستطيعون أن يهدّئوا أذهانهم، لكن لا تقللي من شأن عملية التأمل إن كان ذهنك مشوشاً دوماً: ربما يكون هو الطريقة الوحيدة التي تجدينها لتهدئته. جربيها مرات عديدة، وربما تجدينها مهارة رائعة لك.

يمكن أن يرشدك الإرشاد الصوتي عبر جلسة تأمل. تستطيعين أن تلتحقي بصف تأمل في مركز صحي محلي، أو مركز تعليم جماعي، أو تستطيعين أن تفعلي ذلك بنفسك مستخدمة الأدلة الإرشادية الآتية:

كيف تتأملين؟

- جدي مكاناً آمناً، وهادئاً، وتحقّقي أن الهاتف ليس موصولاً، وأن الباب مغلق، وأن أطفالك أو حيواناتك المدللة الأثيرة في غرفة واحدة.
- اجلسي في مكان مريح. (حاولي ألا تستلقي؛ لأنك ربما تغطّين في النوم). بوسعك أن تجلسي على كرسي، أو على الأرض متكئة على وسادة قبالة الحائط، أو على السرير مع وسادة وراءك.
- اختاري تعويذة (كلمة أو تعبيراً) من أجل تأملك، أو تستطيعين أن تختاري التركيز على تنفسك. إن استخدمت تعويذة، فاختاري شيئاً يعنيك، مثل «الحب والسلام»، و«الله هو الشافي».
- أغلقي عينيك، إن كان هذا يريحك، وإن لم يكن كذلك، فأبقيهما مفتوحتين.
- بدءاً بالرقم عشرة، عدي تنازلياً إلى الصفر، وخذي نفساً مع كل رقم تعدّينه. لاحظي أن تنفسك قد يتباطأ وأنت تعدين تنازلياً.
- ابدئي في أثناء تنفسك بالتركيز على تعويذتك، استمري في ذلك وأنت تزفرين. اشهقي عبر أنفك وازفري عبر فمك، إن كان ذلك يشعرك بالراحة.

- إذا شرد ذهنك، فأعيديه بلطف إلى الكلمات التي كنت تركزين عليها. إذا اقتحمت أفكارُك أو عواطفُك مجال تدريبك، فتقبّلي ذلك بلطف — لا تشجعيها أو تدفعيها بعيداً — ثم عودي إلى تنفسك. لا تدعي الإحباط أو نفاد الصبر يتمكن منك إن كانت لديك مشكلة في إفراغ ذهنك؛ إنه أمر عادي أن تذهب الأفكار وتجيء. لاحظي ببساطة أن ذهنك قد شرد، وتجاهلي الأفكار السلبية وعودي إلى ما كنت تركزين عليه. تذكري، أنها مهارة تتطور عبر الممارسة.
- أبطئي تنفسك تدريجياً بالتوقف بضع ثوانٍ بعد شهيقك ومرة أخرى بعد زفيرك.
- عندما يحين وقت انتهاء تأملك (الحد الأدنى عشر دقائق إلى عشرين دقيقة يفيد كثيراً)، كوني واعية لتنفسك ولمصدر الأصوات من حولك ومكان جلوسك. عندما تكونين جاهزة، افتحي عينيك، وانظري إلى الأسفل مدة دقائق معدودة، وقفي ببطء. إذا كنت تثيرين الاسترخاء وحدك (لا مع مرشد صوتي)، فلا تضبطي المؤقت. اجلسي قبالة ساعة، وعندما تعتقدين أن الوقت انتهى، افتحي عينيك. إن لم ينتهِ الوقت، فأغلقي عينيك ببساطة، وعودي بتفكيرك إلى ما كنت تركزين عليه. إن انتهى الوقت، فانهضي ببطء.

يمكن أن يتطلب الاسترخاء بعمق بعض التدريب — يصعب على بعض الناس أن يتجاهلوا أفكارهم — لكنها مهارة جديرة بالاهتمام للتعلم، على وجه التحديد لمهوّسات الكمال المجهدات. لا تقلقي بشأن كيفية القيام بذلك على نحو تام — إنك تستفيدين حتى إن أفرغت ذهنك بضع دقائق فقط في أي وقت.

وإليك بعض الخطوات العملية التي تستطيعين أن تتبعيها لجعل تأملك أكثر نجاحاً:

- اختاري المكان نفسه كل يوم. إذا حجزت مكاناً لاسترخائك، فربما تبدئين تلقائياً بالاسترخاء بمجرد جلوسك فيه.
- اختاري الوقت نفسه كل يوم. هذا يساعدك على جعل الأمر عادة.

- اربطيه بالتمرين. إذا تمرّنت بانتظام، فجرِّبي إثارة استجابة الاسترخاء فوراً بعد التمرين؛ يجب أن تدخلي بسهولة أكبر في استرخاء عميق.
- لا تدعي معدتك تشوش عليك. حاولي ألا تثيري استجابة الاسترخاء عندما تكونين جائعة جداً أو متخمة بالطعام.
- حاولي أن تمارسي جلستَي استرخاء يومياً. جلستا استرخاء تأملي مدة عشرين دقيقة يومياً هما الأفضل، لكنني أعلم أن إيجاد هذا النوع من الوقت ليس سهلاً. إن لم يكن لديك عشرون دقيقة، فمن المفيد أن تركزي على تنفسك حتى خمس دقائق فقط؛ إن استجابة الاسترخاء الوحيدة «السيئة» هي تلك التي لم تتحقق.

تذكري شيئاً واحداً:

الانتباه

الانتباه موهبة من أعظم الهدايا التي تستطيعين أن تنعمي بها على نفسك. قضينا كثيراً من الوقت نخطط من أجل مستقبلنا أو نقلق للسبب ذاته، ونندم على الماضي الذي غالباً ما ننساه؛ كي نقوّم الحاضر. يمكنك الانتباه عبر تعلّم أن تعيشي واقعك الحالي، بدلاً من الماضي أو المستقبل. تستطيعين أن تكوني منتبهة في أي وقت: عندما تأكلين، وتمشين، وتطهين، وتقضين وقتاً حميماً مع الزوج، وتقودين سيارتك، وما إلى ذلك.

كي تعيشي حياة واعية، خصصي أوقاتاً للتأمل كل يوم، وتوقّفي عن التفكير في أي شيء، وركِّزي على ما يجري في تلك اللحظة. (على سبيل المثال، بعض الأوقات المفيدة: عندما تنتظرين القطار عند ذهابك إلى عملك في الصباح، أو قبل كل وجبة، أو عندما تصلين إلى العمل وتغادرينه، أو عندما ترضعين طفلاً). خذي أنفاساً عميقة وركزي انتباهك، لاحظي ما يدور من حولك، استخدمي حواسك جميعها؛ عبر فعلك ذلك، تبدئين بفهم ما يجري في اللحظة الراهنة وإدراكه.

إحدى أفضل طرق تعلم الانتباه تكون باصطحابك كلباً في نزهة. تعيش الكلاب دوماً لحظتها الراهنة. تستطيع الكلاب أن تسلك الطريق نفسه كل يوم مدة عشر سنوات، وأن تختبر العشب بطريقة جديدة كلياً يومياً. لا تقلق الكلاب من الماضي («لماذا لم يبقوا لي بعضاً من ذلك الدجاج الذي أعدوه للعشاء؟»)، أو المستقبل («أتساءل: هل سيبقون لي بعض الدجاج عندما نعود إلى المنزل؟»). كل ما تفكر فيه الكلاب هو ما يجري أمامها: رائحة العشب، وكلب الصيد الظاهر للعيان في حديقة الجيران، والسنجاب الموجود في الشجرة.

تدربي على مهارات انتباهك في المرة المقبلة التي تتناولين فيها طعامك في مطعم لطيف. ركزي على روائح الطعام الشهية، والديكور الأنيق، ومذاق الشراب، وأصوات متناولي العشاء المسرورين حولك، وشعورك عندما تكون يدك في يد من تحبين. تستطيعين أن تفعلي أي شيء بانتباه.

حتى عندما تمرين بتجربة قاسية، يمكنك الانتباه عبر الاستمتاع بما هو جيد في حياتك والنظر إلى معاناتك بطريقة موضوعية. وجدت صديقة مصابة بالسرطان أن الانتباه ساعدها في تحمل العلاج مرات عديدة في اليوم، حتى عندما تجعلها المعالجة الكيميائية مصابة بالإعياء والغثيان، كانت تتوقف، وتتأمل، وتكون شاكرة لما أصابها. كانت تقول لنفسها: «شعوري مروع، لكنني حيّة».

يعد المشي التأملي طريقة رائعة للتدرب على الانتباه؛ كي تقومي بنزهة تأملية سيراً على الأقدام. اخرجي إلى الهواء الطلق وامشي ببطء، واختبري كلياً إحساسك في المشي في كل خطوة. دعي حواسك توجهك وأنت تمشين. استنشقي عبير العشب والأشجار، ولاحظي المنازل التي تمرين بها والناس الذين ترينهم، واستمعي إلى زقزقة العصافير، ونباح الكلاب، وضجيج أصوات آلة جز العشب، أو صوت انسحاق الثلج تحت حذائك في الشتاء. إذا مشيت في المدينة، فكوني واعية لأصوات السيارات والحافلات، ورائحة المطاعم التي تمرين بها، ووجوه الناس الذين ترينهم. حاولي أن تبقي حاضرة. عندما تدخل أفكار أخرى إلى ذهنك، سلمي بها بلطف، ثم تجاهليها وأعيدي نفسك إلى اللحظة الراهنة. بعد أن تفرغي من المشي، حاولي أن تبقي انتباهك يقظاً بقية اليوم.

مارسي نشاطاً:

اليوجا

تقول كثير من النساء اللواتي قابلناهن: إن اليوجا هي قارب النجاة الذي ينقذهن في أثناء الأوقات العاصفة والمجهدة. أوصي دوماً بيوجا هاثا؛ لأنها لطيفة، وتأملية، ومريحة، لكن يفضل بعض الناس أساليب اليوجا الرياضية. إن جربت اليوجا ورأيت أنك لا تهتمين بها، فاختبري نوعاً آخر أو معلماً آخر؛ لأن المعلمين يختلفون إلى حد بعيد في مقارباتهم لهذا التدريب القديم؛ بعضهم يركز على المعالم الجسدية لليوجا على نحو أكبر، وآخرون يركزون على الجانب التأملي فيها.

تكرار اليوجا يومياً يشد العضلات ويريحها، ويخفف الإعياء والإجهاد، ويولد شعوراً بالهدوء. ستساعدك قبل النوم وضعية اليوجا اللطيفة والتأملية وتقنيات التنفس على أن تضعي مشكلات يومك جانباً وتستسلمي للنوم، (تذكري أنّ وضعيات اليوجا المتعلقة بالطاقة يمكن أن تحفزك ولا يجب أن تمارس في وقت النوم). تعيد اليوجا التوازن بين العقل والجسد — إنها تريح عقلك وتلين جسدك.

عطلة ذهنية:

التخيل

التخيل أسلوب سهل التعلم بالنسبة إلى مهوّسات الكمال؛ لأن معظمنا يمارسه — لكن بطريقة ضارة. إن سبق أن استلقيت مستيقظة في الليل تتصورين الأشياء الرهيبة التي يمكن أن تحدث لك، أو لأسرتك، أو لأصدقائك — إن استطعت أن تغلقي عينيك وتري طبيبتك النسائية تقول لك: إنها وجدت ورماً كبيراً في صورة ثديك الشعاعية — فإنك تعلمين كل شيء عن التخيل. من المحتمل أنك تستخدمين التخيل في أمور تؤذي مشاعرك طوال الوقت، مثل تصورك لصراخ رئيسك في العمل، أو تدهور صحتك، أو إصابة أطفالك بجروح، أو شجرة تسقط فوق منزلك وتحطمه فيصبح شظايا.

إن نظام استجابة جسدك للإجهاد يحدد مدى استجابتك للحادث المأساوي سواء أكان حقيقياً أم متخيلاً. إن كوّنت صورة ذهنية لفتى يتحرش بابنتك ويختطفها، فإن ردّة

فعل جسدك الطبيعية ستكون حقيقية تماماً ومأساوية تماماً على الرغم من أن الحدث يجري في عقلك، لا في الواقع. مجرد تصوره يسبب حصراً نفسياً، ويثير إفراز هرمونات الإجهاد، ويزيد التوتر العضلي، ويسرع ضربات القلب، ويرفع ضغط الدم. لحسن الحظ، عكس هذا الأمر صحيح أيضاً، وهو أن تتخيلي الجانب الإيجابي، فيهدأ نظام الاستجابة للإجهاد عندك. بوسع تخيل السلام والهدوء أن يجعلهما حقيقتين واقعيتين.

يمكن أن يزيد التخيل أيضاً فرصك في تحقيق النجاح على صعيد الأداء: يتخيل الرياضيون أساليبهم بوصفها طريقة لأدائهم على نحو مثالي. قبل أن يتنافسوا، يتخيل لاعبو الجولف تسديدة مثالية، ويتخيل المتزلجون على الجليد دوراناً مثالياً، ويتخيل لاعبو كرة القاعدة رمية مثالية. هذا تدريب عقلي — تخيل أداءً ممتازاً يمكن أن يعزز الأداء فعلاً. (تحقّقي أنك لن تدعي تخيلك للكمال يقودك إلى توقعه). أتذكر في السنين الماضية أني أشرفت وزملائي على ورشة عمل في إدارة الإجهاد في مدرسة خاصة. علّمنا الطلاب كيفية التخيل، وبدا وقع تأثير ذلك فيهم في الحال: في مباراة كرة مضرب مهمة، لعب نجمهم الرياضي بطريقة سيئة. وفي أثناء الاستراحة، ذهب إلى جانب الملعب، وأغلق عينيه، وتخيل نفسه يلعب بمهارة. عندما انتهت الاستراحة، ركض بأقصى سرعته إلى الملعب ولعب بطريقة بارعة، وفاز في المباراة.

يمكن أن تستخدم مهوّساتُ الكمال التخيلَ بوصفه أداةَ مساندةٍ. فعندما تكونين في وضع يحتمل أن تفشلي فيه، تخيلي ذلك؛ كي تتمكني من تهيئة استجابتك. في أثناء انتظارك لنتائج اختبار طبي، تخيلي ما ستفعلينه إن كانت النتيجة غير سارة: من ستنادين ليساندك؟ ماذا ستطلبين ممن يساندك على وجه التحديد؟ ماذا ستفعلين بعد ساعة أو ساعتين من استلامك النتيجة؟ إن كانت النتائج جيدة، فلمن ستقولين ذلك أو كيف ستحتفلين به؟

كيف تتخيلين

- جِدِي مكاناً هادئاً ومريحاً لا تكونين منزعجة فيه.
- أغلقي عينيك وخذي نفسين عميقين.

- تصوري نفسك في أحد أماكنك المفضلة – مستلقية على الشاطئ، أو تتنزهين على طول طريق جبلي، أو تعومين في حوض سباحة في يوم صيفي جميل.
- ابتكري صوراً ذهنية لكل شيء ترغبين في رؤيته، والشعور به، وسماعه، وشمه، وتذوقه في هذا المكان المفضل. اشعري بالمشاهد والأصوات.
- تخيلي أنك مسترخية في هذا المكان الخاص.
- حاولي أن تبعدي كل شيء آخر عن ذهنك.
- بعد دقائق عديدة من استمتاعك بهذا التخيل، خذي نفسين عميقين وافتحي عينيك ببطء. ربما تشعرين بأنك مسترخية على نحو مدهش، ومنتعشة في هذه «العطلة الذهنية».
- لا تيأسي إن لم تستطيعي التخيل على نحو مثالي في المرة الأولى التي تجربين فيها ذلك، يحتاج الأمر إلى بعض التدريبات.

استراحات واسترخاءات وجيزة:

تركز تمارين الاسترخاء الوجيزة على تقنيات التنفس التي تساعد فوراً على تخفيف القلق والتوتر. تستطيعين أن تمارسيها جميعها سواء أكانت عيناك مفتوحتين أم مغلقتين. تستطيعين أن تمارسيها في أي مكان، وفي أي وقت، ولن يعرف أحد أنك تفعلين ذلك.

كيف تمارسين استرخاء وجيزاً؟

تنفسي بعمق (يسمى هذا تنفساً حجابياً متعلقاً بالحجاب الحاجز في المقام الأول). إن كنت تواجهين مشكلة، فحاولي أن تتنفسي عبر أنفك وتخرجي الزفير عبر فمك. يجب أن تشعري بمعدتك تنتفخ إنشاً تقريباً حين تشهقين. إن كان هذا لا يزال صعباً عليك، فاستلقي على ظهرك أو على معدتك؛ فستكونين واعية أكثر لنوع تنفسك. تذكري أنه من المستحيل أن تتنفسي حجابياً إن كنت تمسكين معدتك، لذلك أرخي عضلات معدتك.

النسخة الأولى

عدي ببطء شديد تنازلياً من عشرة إلى صفر، أعطي رقماً واحداً لكل نفَس. تقولين لنفسك عند أول نفس حجابي: «عشرة»، وتقولين عند النفس الذي يليه: «تسعة» إلى آخره، فإن بدأتِ تشعرين بدوار أو تشوش للذهن، فأبطئي العدّ. عندما تصلين إلى «صفر»، انظري كيف تشعرين. إن كنت تشعرين بتحسن فهذا عظيم! وإن لم تكوني كذلك، فحاولي مجدداً.

النسخة الثانية

عدي ببطء شديد عندما تشهقين من واحد إلى أربعة، وعدي عكسياً ببطء شديد حين تزفرين من أربعة إلى واحد. حين تشهقين قولي: «واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة». وحين تزفرين قولي: «أربعة، ثلاثة، اثنان، واحد». افعلي ذلك مرات عديدة.

النسخة الثالثة

اشهقي، وتوقفي بضعَ ثوانٍ، ثم ازفري، وتوقفي بضع ثوان. افعلي هذا في أنفاس عديدة.

الأوقات الجيدة لـ «القيام باسترخاءات وجيزة»

تستطيعين أن تمارسي استرخاء وجيزاً في أي وقت، وأي مكان. الأوقات الوحيدة التي لا تستطيعين فيها ممارسة هذه الاسترخاءات القصيرة هي عندما لا تمارسينها. هذه بعض الفرص لممارسة استرخاء قصير:

- عندما تكونين في زحمة سير.
- في أثناء إجرائك مكالمة هاتفية مهمة، وتكونين على خط الانتظار.
- عند الطبيب في غرفة الانتظار.
- عندما تخضعين لاختبار، أو إجراء طبي.
- عندما يقول أحد ما شيئاً يزعجك.

- عند كل الأضواء الحمراء.
- عندما تنتظرين مكالمة هاتفية.
- عندما تكونين جالسة على كرسي طبيب الأسنان.
- عندما تشعرين بأنك مشتتة بشأن ما تحتاجين إلى تحقيقه في المستقبل القريب.
- حين تقفين في صفّ طويل.
- عندما تشعرين بألم.
- عندما تكونين على وشك أن تصرخي في وجه أطفالك.
- في نهاية اليوم، تماماً قبل أن تصطحبي أطفالك من المدرسة أو روضة الأطفال.

اعتني بنفسك جيداً:

العناية الذاتية

نعتني بكثير من أفراد أسرنا، وأصدقائنا، وأماكن عملنا، لكن غالباً ما ننسى أن نعتني بأنفسنا. نعرض أنفسنا للضغط إلى درجة كبيرة، ونتيجة لذلك تبقى كثير من احتياجاتنا العاطفية، والإبداعية، والروحية، غير محققة. المضحك في هذا – طبعاً– أننا حين لا نعتني بأنفسنا نشعر بالإجهاد والقلق، وتتضاءل كثيراً مقدرتنا على العناية بالآخرين.

ليست العناية الذاتية أنانية، إنها مهارة حياتية ضرورية يمكن أن تكون سبباً في سعادتك ورضاك التام بالحياة. حتى بعض الدقائق المتفرقة تحدث فرقاً. لا تحتاج العناية الذاتية أن تكون كل شيء أو لا شيء – تستطيعين أن تعتني بنفسك دون أن تقضي أسبوعاً في منتجع. حاولي أن تقضي نصف ساعة في اليوم في القيام بعمل تستمتعين به، مثل الاستماع إلى الموسيقا، والرسم، والتحدث على الهاتف مع صديقة، أو الجلوس على أريكة مريحة فحسب، أو أخذ حمام دافئ، وقراءة كتاب جيد، مع احتساء الشاي.

إن كنت مهتمة بالبحث بعمق في موضوع العناية الذاتية، فراجعي كتابي «العناية الذاتية».

أخرجي قلمك وورقتك:

الكتابة في سجل يوميات

يمكن أن تكون كتابة أفكارك، وهواجسك، ومخاوفك، ونجاحك، وتجاربك تجربة علاجية على نحو لا يصدق. تساعد الكتابة في سجل يوميات على تخفيف ألم التجارب الموجعة، ومعالجة الأحداث السلبية بطريقة موضوعية، وتقدم طريقة مؤثرة للتفكير في الصراعات والقرارات. إن سجل يومياتك أفضل مكان تقومين فيه بتمارين استبدال النمط المعرفي وممارسة الامتنان الفعلي، الذي سأوضحه لاحقاً في هذا الفصل.

أشرف جيمس بينيبيكر، الدكتور والباحث في جامعة تكساس، أوستن، على بحث شامل عن فوائد الكتابة عن التهيّجات الانفعالية. وجد بينيبيكر وعلماء آخرون أن الكتابة عن موضوعات مزعجة يمكن أن تدعم عمل الجهاز المناعي، وتقلل من إصابة الناس بالأمراض، وتسكّن الألم، وتحسن المزاج، وتخفف الكآبة والقلق. على سبيل المثال، استشعر مرضى الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي، الذين كتبوا عن الأحداث الأكثر إجهاداً في حياتهم، تحسنات صحية قابلة للقياس: بعد أربعة أشهر، لمس سبعة وأربعون منهم انخفاضاً في أعراض مرضهم؛ إذ شعر مرضى التهاب المفاصل بألم أقلّ، وحظي مرضى الربو بمقدرة رئوية أفضل. تخفف الكتابة عند مرضى الإيدز عدد الكريات اللمفاوية والأحمال الفيروسية.

يمكنك استكشاف مشاعرك المهوّسة بالكمال في دفتر يومياتك بطريقة آمنة. اسألي نفسك: لماذا تتوقعين الكمال؟ من أين جاء ذلك التوقع؟ ما الرسائل التي تدور في ذهنك عندما تنتقدين نفسك أو تركزين على أخطائك وإخفاقاتك؟ تستطيعين أن تخاطبي نفسك في سجل يومياتك، وأن تسألي: لماذا لا تعاملين نفسك بالحب والحنان نفسه الذي تعاملين به الآخرين؟ تستطيعين أيضاً أن تتسامحي مع نفسك عبر سجل اليوميات — تجيزين لنفسك ارتكاب الأخطاء وعدم بلوغ مرتبة الكمال.

يمكن أن تساعدك الكتابة في سجل اليوميات على فهم السبب الذي أجهدك بشأن حدث معين. حتى عندما لا تستطيعين حل مشكلة، فامتلاكك وعياً أشمل لماهيتها وسببِ انزعاجك منها يمكن أن يخطو بك خطوة مهمة في طريق التخلص من ألمها.

إحدى مريضاتي هي امرأة متزوجة برجل يصعب التعامل معه، دهشت من وقع تأثير تلك الكتابة في حياتها. عندما أتت المرأة لتراني أول مرة، أخبرتني أن تعبير زوجها عن سخطه عبر الصراخ في وجهها على نحو متكرر جعلها تشعر أنها لا تصلح أن تكون زوجة وأمّاً. اقترحتُ عليها أن تكتب في سجل يومياتها كلما استخف زوجها بها. ففعلت، وفي أسابيع قليلة بدأت برؤية نمط توافقي. أظهرت لها الكتابة أن كل مسألة تقريباً يشتكي منها زوجها عكست إحباطاً عميقاً في حياته الخاصة، وكانت هي ضحية ذلك. كان ينتقدها عندما ينزعج من نفسه. أعطتها الكتابة فرصة لتخطو خطوة إلى الوراء، وترى سبب هذه التصرفات. أعطتها وضوحاً في فهم أن كفاءتها لم تكن المشكلة بينهما، بل تكمن المشكلة في عدم رضاه. عندما فهمت ذلك، توقفت عن لوم نفسها بسبب خلافاتهما. بقي زوجها متعباً، لكنها استمرت في الاعتقاد أن الكتابة سهّلت عليها تحمل زواجها.

بينما أنت تكتبين، دوّني الفِكَر الآلية السلبية التي تعتقدينها في نفسك. رؤية هذه الفِكَر بصورة أسود وأبيض يمكن أن تسبب صدمة وإحراجاً. تبدو الفِكَر عند كتابتها أقل منطقية مما كنت تعتقدين عندما كنت تفكرين فيها، إذ إن كتابة هذه الفِكَر على الورقة خطوة أولى رائعة نحو إعادة النظر فيها بطريقة إيجابية وبناءة أكثر.

عندما تكتبين في سجل اليوميات، لا تستفيدين من عملية الكتابة فحسب، بل من القراءة أيضاً. في بعض الأحيان، تعيدين قراءة ما دونته في سجل يومياتك في لحظة ضحك، وأحياناً يصبح ما تعانين بسببه واضحاً وصافياً.

كيف تكتبين في سجل اليوميات؟
إليك النصيحة الآتية من الدكتور والباحث الرائد في مجال الكتابة جيمس دبليو. بينيبيكر، إذ يقول: يوجد كثير من المقاربات المفيدة للكتابة؛ يجب أن تستخدمي ما يناسبك منها. اختبري نفسك لتري ماذا ستختارين. أو اتبعي إرشادات بينيبيكر على سبيل المقاربة:

- جِدي وقتاً ومكاناً لا تكونين منزعجة فيه، ومن الأفضل أن يحدث ذلك في نهاية اليوم.
- الطريقة المثلى لتسجيل أفكارك هي الكتابة في سجل يوميات أو ملحوظات.
- عدي نفسك بأنك ستكتبين خمس عشرة دقيقة في اليوم حدّاً أدنى، وذلك مدة ثلاثة أيام أو أربعة متعاقبة على الأقل.
- عندما تبدئين بالكتابة، استمري بها. لا تقلقي بشأن القواعد أو علامات الترقيم أو التهجية الصحيحة. إذا نفدت الكلمات، فأعيدي ما كتبته سابقاً.
- تتضمن بعض الموضوعات التي يمكن أن تكتبي عنها: شيئاً تقلقين بشأنه، أو تحلمين به، أو تتجنبينه؛ أو شيئاً يؤثر فيك بطريقة غير صحية، أو شيئاً حدث في الماضي ويصعب تحمله.
- تستطيعين أن تكتبي عن الشيء نفسه كل يوم، أو عن أشياء مختلفة.
- إذا كنت تكتبين عن حدث مؤلم في ماضيك، فتجاهليه واكتشفي مشاعرك وأفكارك عنه. ابحثي في أعمق عواطفك.
- ربما تشعرين بالحزن بعد الكتابة، لكن عادة ما يتلاشى هذا الشعور في ساعتين. إذا وجدت نفسك منزعجة جداً من الكتابة عن موضوع معين، فاكتبي عن أي شيء آخر عوضاً عنه.
- كوني صادقة تماماً؛ فما تكتبينه هو ملك لك وحدك. تستطيعين أن تحتفظي بتدوينات سجل يوميات أو أن ترميها بعيداً. يساعدك حفظها وإعادة قراءتها في المستقبل على أن تري كيف تغيرتِ ونضجت. ويمكن أن يكون رميها بعيداً مفيداً أيضاً. ويرى بينيبيكر أنك تستطيعين إحراقهم، أو محْوَهم، أو تمزيقهم، أو التخلص منهم، أو تمزيقهم إلى قطع صغيرة ورميهم في المحيط أو دعي الرياح تأخذهم بعيداً.
- من أجل إلقاء نظرة مفصلة على الكتابة في دفتر يوميات، تفحصي كتاب بينيبيكر «الكتابة من أجل الشفاء: مرشد كتابي للشفاء من التجارب المؤلمة والاضطراب العاطفي».

شكراً لك: امتنان فعلي

الامتنان عاطفة قوية يمكن أن يكون تأثيرها شديداً في صحتك. عندما تبدئين بملاحظة ما أنت ممتنة من أجله – ليست الأشياء الكبيرة هي نعمة إلهية فحسب، بل الأشياء الصغيرة أيضاً – ستشعرين على الأرجح بسعادة أكبر، وكآبة وقلق أقل.

واحدة من أفضل الطرق في ممارسة الامتنان الفعلي هي أن تحتفظي بسجل يوميات للامتنان. دوّني قائمة بالأشياء التي شعرت بالامتنان من أجلها في يومك كل ليلة قبل أن تنامي. يستغرق الأمر دقائق معدودة. عندما تتأملين ملياً في يومك، ستفاجئين بما تشعرين بالامتنان من أجله.

أشرف الباحث روبرت أ. إيمونز، جامعة كاليفورنيا، ديفيز، على بحث شامل عن الامتنان. في معرض دراساته، طلب وزملاؤه من المشاركين أن يداوموا يومياً أو أسبوعياً على تدوين الامتنان في سجل يوميات. وقد توصل إلى أن الذين احتفظوا بسجلات يومية مكرسة للتعبير عن امتنانهم حققوا الآتي:

- تدربوا بانتظام أكبر، وأعربوا عن تراجع الأعراض الجسدية المزعجة عندهم، وشعروا بالتحسن في حياتهم كلها، وكانوا أكثر تفاؤلاً بشأن ما سيأتي الأسبوعَ اللاحق.
- كان تقدمهم على صعيد تحقيق أهدافهم الشخصية أكثر رجحاناً.
- أعربوا عن تحقيق مستويات إيجابية أعلى من الانتباه، والحماسة، والإيمان بالقضاء والقدر، واليقظة، والطاقة.

تساعدك ممارسة الامتنان الفعلي على رؤية جمال حياتك، وتمكنك من معالجة التجارب السلبية بطريقة موضوعية. تجد مهوّسات الكمال أن ممارسة الامتنان تركز على انتباههن لما يملكن فعلاً، وما يستطعن فعله، عوضاً عن التركيز على الذي لا يملكنه ولا يستطعن فعله.

كانت الأشهر اللاحقة لوفاة والدتي شاقة جداً علي، لذلك قررت أن أتبع نصيحتي الشخصية، وأبدأ بتدوين الامتنان في سجل اليوميات على الدوام. جعلني ذلك أركز اهتمامي على الأشياء الجيدة التي حدثت على نحو أكبر. كنت أفعل أشياء في أثناء اليوم وأقول لنفسي: «سأدون هذا في سجل الامتنان الليلة». وجدتني أشعر بأنني ممتنة لأبسط الأمور – على سبيل المثال، الفطائر في المخبز المحلي، وغروب الشمس الجميل عند عودتي من العمل على وجه التحديد. ثم أراجع في نهاية كل أسبوع قوائمي وأرى كيف منحتني أشياء عديدة السعادة. لايزال التعامل مع فقدان والدتي قاسياً، لكن دفتر الامتنان ساعدني على رؤية أنه حتى بعد فقدها، بقيت أشياء كثيرة جيدة.

جربي أن تكتبي في سجل امتنان كل ليلة مدة أسبوع أو اثنين، ثم لاحظي كيف تشعرين. راجعي ما دونته نهاية الأسبوع. أعتقد أنك ستفاجئين بفائدة هذا الأسلوب البسيط.

تستطيعين أن تمارسي الامتنان الفعلي مع أسرتك، وذلك بأن تبدئي بطقس يسمى «الأمور الجديدة والجيدة». إنها بسيطة: عندما تكونون جميعاً في المساء، يأخذ كل شخص دوراً في ذكر الأشياء الجديدة والجيدة التي حدثت معه طوال اليوم.

نفعل ذلك في منزلي كل ليلة على طاولة العشاء – طفلتي كيتي التي لها من عمرها ست سنوات مولعة به بوجه خاص. إنه أسلوب في دعوة كل إنسان إلى أن يفكر فيما هو ممتن له، ويشارك الآخرين به. على نحو نموذجي، عندما يعود الأفراد إلى منازلهم من العمل يبدؤون بالتحرر من عبء ما أثقل كاهلهم في أثناء العمل. تفرض عليكِ هذه العادة أن تنظري إلى الأمور التي سارت سيراً حسناً.

تستطيعين فعلها:

عبارات التوكيد

لقيت عبارات التوكيد توبيخاً قاسياً من برنامج ساترداي نايت لايف. سخر الناس منها، لكنها إستراتيجيات معرفية مؤثرة فعلاً. عبارة التوكيد جملة بسيطة تكررينها مع نفسك – تقولينها مراراً حتى تصدقيها. عندما تفكرين في أشياء مثل «لن أكون قادرة

على فعل هذا»، أو «سأفشل»، أو «سأبدو حمقاء»، أعيديها بعبارات توكيدية: «سأقوم بالعمل قدر ما أستطيع»، أو «إنها عملية تعلم»، أو «لا أحد يحكم علي». قبل التحدث عموماً، يركز بعض الناس على هذه العبارات، مثل «أعلم عن هذا الموضوع أكثر من أي أحد من الأشخاص».

اختاري واحدة أو اثنتين من العبارات التوكيدية التي تبدو صحيحة. دونيها، وألصقيها على مرآة، وبرمجيها في حاسوبك أو جهاز الآي بود. الفكرة هي أن تستخدمي العبارات التوكيدية لتتخلصي من الأفكار القديمة السلبية والضارة.

دعابة

أخبرتك في الفصل الثالث عن المقدمة الرئيسة لعلاج العقل / الجسد: بالطريقة التي تفكرين بها تؤثر في الطريقة التي تشعرين بها. إذا شعرت بالإجهاد والكآبة، على سبيل المثال، يؤثر ذلك سلبياً في جهازك المناعي. لذلك من المنطقي إنْ شعرت بأنك خالية «من الهموم»، وسعيدة، ومبتهجة، فسيؤثر هذا إيجابياً في جهازك المناعي. هذا هو السبب في كون الدعابة مهارة مهمة في التعامل. ليس بطريق المصادفة أن تلمع في ذهن أحدهم الفكرة القائلة: «إن الضحك هو أفضل علاج». لستِ في حاجة إلى عالم ليخبرك أن الضحك ببساطة مفيد لك.

عندما تضحكين من شيء هزلي، فإنك تحدثين سلسلة فيزيولوجية من الأحداث المفيدة لجسمك: تنخفض مستويات هرمون الإجهاد في الجسم، وتسترخي العضلات، ويتعزز الجهاز المناعي، وترتفع مستويات الغلوبولين المناعي «أ» لمحاربة الفيروسات، وتزداد الخلايا المناعية القاتلة — التي تدمر الخلايا الورمية — كما تفعل خلايا الجهاز المناعي الأخرى. تساعد الدعابة على تخفيف الألم، وتبعد تفكيرك عن الأوضاع المؤلمة.

يمكنك الاستفادة من روح الدعابة في تحسين الصحة. الطريقة الأمثل في التعامل مع الظروف المجهدة هي السخرية منها عوضاً عن إجهاد نفسك بسببها. إذا لاحظت أنك كنت ترتدين حذاء أسود وبنطالاً أزرق طوال يوم العمل، فربما تنزعجين وتشعرين بأنك

حمقاء وتقلقين؛ لأن زملاءك في العمل قد أساؤوا الظن بك؛ لارتكابك خطأ أحمق كهذا، أو تستطيعين أن تعلّقي على نفسك من باب الدعابة، وتستمتعي بضحكة مع الآخرين؛ لأنك ارتكبت الخطأ، وتتحدثين عن أوضاع سخيفة يمكن أن تحدث بسببه — غداً سأنتعل حذاء ذا كعب مرتفع، وألبس جوارب، على سبيل المثال.

يساعد إيجاد الدعابة في الحياة اليومية على الابتعاد عن ردات الفعل السلبية التي يمكن أن تجعل شعورك سيئاً، ومع مرور الوقت تعززين قدرة جسدك على مواجهة المرض. يمكن أن يساعدك إدخال الدعابة إلى حياتك على أن تكوني أكثر صحة جسدياً ونفسياً. هذه بعض الطرق لفعل ذلك:

- اقضي وقتاً مع أناس يتمتعون بحس الدعابة والفكاهة. تعلمين هذا النوع من الناس، إنهم أولئك الذين يجعلون مَن حولهم يثابرون على الضحك. ابحثي عنهم وصادقيهم.
- شاهدي برامج تلفازية وأفلاماً سينمائية مسلية. لا تنسي رواد الفن القديم مثل تشارلي تشابلن، ولوسيل بول، والمضحكين الثلاثة.
- شاهدي أفلام فيديو أو استمعي إلى أقراص مضغوطة لممثلين كوميديين يقومون بعملهم المعتاد.
- اختاري تسلية فكاهية بدلاً من البرامج المأساوية.
- خفِّفي من حدة الأوضاع المجهدة مستعينة بالدعابة، كلما كان ذلك ممكناً. إذا كنت تنفعلين بشدة مثل ناشدات الكمال، فاسخري من نفسك. بعض الأشياء التي نفعلها نحن ناشدات الكمال مضحكة جداً.

رفعت صديقتي وزميلتي لوريتا لاروشيه هذا المفهوم إلى مستوى جديد، فقد تخصصت في كيفية تخفيف الإجهاد عبر الدعابة، وهي بارعة في ذلك. أوصي جداً بكتبها وأقراصها المدمجة الرقمية. شاهدت المريضاتُ اللاتي أعالجهن جميعهن واحداً من أقراصها المدمجة. من المحتمل أن أكون قد شاهدته خمسين مرة، ولا أزال أضحك، حتى يسيل الدمع على وجنتي.

تكمن روعة هذه الأساليب جميعها في أنك تستطيعين جوهرياً أن تنتقي وتختاري منها ما يناسبك – لا يوجد أسلوب واحد يناسب كل الناس – ربما تجدين، على سبيل المثال، أن مقاربة بعينها تساعدك عندما تشعرين بالقلق، في حين تكون أخرى أكثر فاعلية عندما تكونين غاضبة. أخبر مريضاتي أنهن يجب أن يعددن هذه الأساليب أدوات في صندوق أدواتهن. متى تشعرين بأنك متوعكة أو مجهدة أو غير سعيدة، تفحصي صندوق الأدوات. ربما تكون مراجعة ذهنية لأي من هذه الطرق مفيدة في إعادتك إلى حالتك العادية والصحية، أو على الأقل تقربك من ذلك الهدف.

في العالم الحقيقي

بعد أن أطلعتك على هذه الأساليب، سأريك كيف تفيدك هذه المهارات. سأخبرك أكثر في الفصل القادم عن كيفية استخدام هذه التي تعينك في التغلب على مشكلاتك ومهارات عديدة أخرى تحسن حياتك، وتغني علاقاتك، وستشعرين بالسعادة والسرور على نحو أكبر. لكن دعيني أولاً أشاركك في بعض الاقتراحات والنصائح الواقعية الرائعة التي زودتنا بها النسوة اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا هذا الكتاب، عندما سألناهن عن كيفية استرخائهن وتعاملهن مع الإجهاد:

> أستلقي ثم أعد إلى ثلاثين أو ستين. يشبه ذلك الضغطَ على زر التوقف. إنه تركيز سريع – يستغرق دقيقة واحدة فقط. سأدرك في نهاية هذا التوقف ماذا يجب أن أفعل في تلك اللحظة.
>
> – *باتريسيا*

> سجل يومياتي هو ملاذي، أكتب كل شيء فيه. أوضح لماذا أكون مجهدة في تفاصيل لا أرغب دوماً في إشراك الآخرين فيها في حياتي. أشتكي من مسائل أعلم أن علي أن أتجاهلها. أشتكي، وأطيل التفكير، إنني عرضة للانزعاج واللوم، وذكية ومستهترة. إنني كل شيء أريد أن أكون؛ وهذا شيء رائع.
>
> – *ستيفاني*

أحاول أن أعيش مع آية من القرآن الكريم: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا وُسْعَهَا﴾. يساعدني هذا في معالجة المشكلات بموضوعية، وبذلك أكون أكثر رضًى عن ذاتي؛ لأن ذلك يرفع من معنوياتي عندما لا أحقق أهدافي.

- مارجريت

أحظى بفرصة التدليك مرتين أو ثلاث مرات في الشهر. عندما تحظين بتدليك منتظم، يدخل جسدك باستمرار في حالة استرخاء منعشة جداً.

- نانسي

عندما تعلمت سر الاسترخاء لكونه جزءاً من مشروع المدرسة، تعلمت سر الاستغراق في النوم؛ أفرغ ذهني وأعد تنازلياً بدءاً بالرقم عشرين، يصبح كل شيء أكثر ظلمة، وأغط في النوم. ربما أحتاج في بعض الأحيان إلى أن أفعل ذلك مرات عديدة؛ لأن ذهني ليس صافياً تماماً.

- كارول

أحب الاستحمام بماء دافئ، وأعزف على البيانو أيضاً. أتخيل نفسي في بعض الأحيان وأنا أغطس في الماء مستخدمة الرئة المائية (جهاز للتنفس تحت الماء)، وأقبل زوجي كي أسترخي.

- ليزا

عند ذهابي إلى النوم أتخيل مكاني المفضل، الموجود في «أوتاه»، أستطيع أن أغلق عينيّ، وبعد خمس دقائق أو عشر أشعر فعلاً وكأنني هناك، أرى الحيوانات في الغابة، وأسمع صوت المياه؛ إنني مسترخية، والحياة رائعة من جديد، وأستطيع أن أخلد إلى النوم.

- لورا

أستمع إلى مقطوعات موسيقية وأغانٍ استعراضية عندما أمشي. يمكّنني هذا من الهروب تماماً، لأحلم حلم يقظة. أردد الأغاني في مخيلتي وأقوم

بأداء أدوار المشاركين فيها. حزت المرتبة الأولى في مادة المسرح عندما كنت طالبة في الجامعة، لذلك أستطيع أن أتخيل الأداء.

– بيتي

لدي موقع على الإنترنت. إنه متنفس جيد، على الرغم من أنني أحاول ألا أشتكي أو أحدث صخباً كبيراً بشأن الأشياء. أحاول أن أحصل على لحظات خاصة أو مسلية في حياتي. منحني هذا مكاناً أتمتع فيه بسيطرة كاملة على المظهر والجوهر، وما إلى ذلك.

– نانسي

أجلس في وضعية يوجا وقتاً يراوح بين عشر دقائق وثلاثين دقيقة في نهاية اليوم. أركز على تنفسي، وأفكر – وأنا مستلقية على الأرض – في أن كتفي وقدمي تسقط. أحمل دوماً إجهاداً في القسم الأعلى من ظهري. أمارس أيضاً يوجا التأمل مع ولدي المراهق. أعتقد أنه وافق على تجريبها في البداية؛ ليتجنب كتابة وظائفه المدرسية في المنزل، لكنه الآن يرغب في القيام بها؛ لأنها ساعدته على النوم على نحو أفضل.

– جيسيكا

أركض أو أمارس تمرينات رياضية تهدف إلى نحت الجسم والرشاقة كل يوم في صف في مركز الرياضة المحلي. هناك كثير من التمدد، هذا يساعدني في تخفيف التوتر. مارست اليوجا وتمارين رياضية بأجهزة خاصة تهدف إلى تقوية العضلات وإكسابها مزيداً من المرونة، لكنني لست بارعة جداً فيها – إنني مشغولة جداً باتباع التعليمات المدهشة التي أمارسها في الاسترخاء. إن الجري هو طريقة أكثر تحقيقاً للاسترخاء بالنسبة إلي.

– سوزان

أمشي كثيراً، وهذا يجعلني أتأمل. أمشي بسرعة، لكن ليس إلى حد يجعل التنفس عندي متعباً. أمشي مع كلبي، لكنني لا أستمع إلى الموسيقا — أحب فقط أن أسمع صوت النسمات، أو صوت قطار عابر. إن هذا أدعى إلى الاسترخاء عندي من المشي، فيما رأسي يضجّ بالاستماع إلى الموسيقا. إن كنت أحاول أن أخرج بفِكر من أجل العمل، أخلع الحذاء الذي أنتعله وأمارس عصفاً ذهنياً طوال الطريق. أحس بالإلهام في كثير من المرات حتى إن لم أكن أفكر في شيء. إن المشي يساعد شعورياً ولا شعورياً.

– *دونا*

حظيت بمعالجة جيدة وذات سمعة حسنة أستطيع أن أكون معها منفتحة وصادقة. أذهب إليها مرات قليلة فقط في السنة، لكنني أعدها لوح سبرٍ عظيماً لي؛ تساعدني في التعبير عن مشاعري بحرية وتخفف من قلقي دوماً.

– *سينثيا*

أتلقى دروساً في الرسم في مركز فن محلي. كان الدرس الأول عن رسم المشاهد الطبيعية والحياة الهادئة. ولم يناسبني هذا بوصفي ناشدة كمال؛ لأنه يدور كلياً حول وضع الأمور في نصابها. لم يكن هذا ما أردت فعله، أردت أن أتلاعب باللوحة. أتلقى الآن دروساً رائعة في مادة رسم تسمى مادة الرسم المتميز. تعتمد أسلوب جاكسون بولوك في الرسم، إذ تدمجين الملصقات، والورقة، والشمعة، والتقنيات التجريبية مع اللوحة. يشبه هذا الرسمُ الاستكشافَ إلى حد بعيد؛ لأنك لا تحاولين أن تجعلي اللوحة شبيهة بأي شيء، إنها بالتحديد توضّح ما تريدين توضيحه.

– *ميليسا*

أجد أن حل الكلمات المتقاطعة تسلية رائعة، خاصة قبل النوم. أعتقد أن التركيز وحل المشكلات الصغيرة يحفز جزءاً من الدماغ مختلفاً عن الجزء المتعلق بالهواجس والوساوس.

– *آنا*

أتحدث مع زوجي وأمي وأصدقائي. إذا أزعجني شيء ما أتحدث عنه عادة مع أشخاص قليلين؛ حتى أشعر بالتحسن. يسخر الناس أحياناً مني بقولهم: إنك تستطيعين أن تقدّري مدى إزعاج أمر ما إيّاي عن طريق معرفة عدد الناس الذين يتعين عليهم الاستماع إلى القصة التي أرويها!

- نانسي

أكتب تعويذات، ويستغرق الأمر دقيقة لأكتب بعض الجمل في أثناء تنفسي العميق. أجد أن الكتابة مفيدة أكثر من التحدث مع نفسي؛ لأنني عندما أتحدث أجد أن عقلي يتوه ويحيد عن سواء السبيل فقط.

- أماندا

عندما أتنقل في السيارة، أغلق المذياع حين تبدأ نشرة الأخبار، وأحياناً أبدأ بالاستماع إلى الموسيقا الكلاسيكية. هناك أوقات أكون فيها مثقلة بالأعباء وأقول لنفسي: «ليس عليك أن تستمعي إلى الأخبار». عندما أشعر بالإجهاد، فإن الطريقة الجيدة للتقليل من هذا الإجهاد هي التحول عن الأخبار إلى الموسيقا.

- إليزابيث



الفصل الخامس

احتفي بجمالك، لا بعيوبك

لا يهم كم تكونين نحيلة وقوية البنية – تجد معظم النساء عيوباً في أجسامهن. وأنا كذلك، على الرغم من ارتياحي الكبير الآن من هذه الفِكر التي كانت تراودني في أثناء مراهقتي.

لم أكن كبيرة الوزن مطلقاً عندما كنت مراهقة. كانت شقيقتي التي تكبرني بثلاث سنوات ترجحني وزناً – وزنها أكثر مما أرادت أمي أن يكون. أرادت أمي وضعها في المسار الصحيح، بحيث لا تغدو مراهقة بدينة. تعلمتُ كل شيء أحسسته موجهاً إليها؛ لأضبط نفسي. عندما بدأ صدري ينمو بعد سنتين، ازداد مع نموه اضطراب الأكل عندي.

ظهرت علي أعراض القهم التقليدية جميعها – أزن نفسي طوال الوقت وأتقيد بحمية قاسية، وأقطّع الطعام إلى قطع صغيرة. كنت أستمع على نحو أساسي إلى كل تلميحات الحمية التي كانت أمي وأختي تستخدمانها، وأصبحت ماهرة في استخدامها. تناقص وزني من 113 باونداً إلى 90 باونداً على الأغلب، كان هناك نوع من السيطرة أحببته – استطعت أن أسيطر على شهيتي للطعام. كان لدي ميل إلى السيطرة، من أجل تنظيم كل شيء.

كان وقتاً غريباً – في أواخر السبعينيات، حيث كان الدارج هو الأجسام النحيلة. بينما كنت أتخلص من بعض وزني كان الناس يشجعونني فعلاً. لا أعلم إن كان والداي قد لاحظا فعلاً أنني تعافيت الآن تماماً من القهم – لم أتبع حمية مذ كنت مراهقة، ولا أملك ميزاناً، لكنني لا أزال واعية لموضوع الوزن.

إنني نحيلة على نحو طبيعي، لكن عندما يزداد وزني باوندين – خاصة في أثناء الدورة الشهرية – يبدأ البطن الصغير بإزعاجي، فأعمد إلى تخفيض وزني، لكن لا ضرباً من معاودة ظهور الاضطراب. أعتقد أنني لا أقلق كثيراً الآن بشأن وزني مثل باقي النساء.

عندما كنت حاملاً، كان اهتمامي مركّزاً على أعراض الإجهاد أكثر من الوزن. في أثناء حملي الأول، ازداد وزني أربعة وعشرين باونداً فقط، لكنني عانيت أعراض الإجهاد الرهيبة هذه. أما في الحمل الثاني، فقد ظهرت تلك الأعراض على نحو أقل – حين ازداد وزني أكثر بدأت بالامتناع عن تناول الطعام الذي كنت أتناوله عادة. لم أعرّض طفلتي للخطر، لكنني كبحت جماح نفسي، لقد ازداد وزني عشرين باونداً إضافياً في أثناء ذلك الحمل.

بعد ولادة طفلتي عدت – إلى حد ما – إلى وزني السابق بسرعة، لكني لا أزال أعاني أعراض الإجهاد. اعتدت على الإعجاب بشكل بطني، لكنني لم أعد كذلك مطلقاً. أحاول قبول نفسي وامتلاك حس الدعابة بشأن هذا الأمر؛ وذلك حين أرتدي ثياب السباحة، وتظهر علامات الحمل.

عندما يكون لدي وقت لأتدرب وأمارس اليوجا، أشعر بالرضا عن جسدي. عندما أتدرب وأشعر بالقوة وأعجب بصحتي وما يستطيع أن يفعله جسدي، أتوقف عن التركيز على العروق الظاهرة والشعر الآخذ في التضاؤل. أعتقد أني توصلت إلى تفاهم مع نفسي بشأن هذا الموضوع عندما بلغت مرحلة منتصف العمر، واكتسبت حكمة أكبر في الحياة.

بوصفي أمّاً لفتاتين، أحاول أن أسيطر على هوسي بالكمال، على الرغم من أن ذلك ليس سهلاً دوماً. أرغب في أن أكون أماً صالحة لهما، أتمنى أن أكون مشجعة لابنتي من أجل أن يكون لديهما انطباع ذهني صحي جداً؛ كل منهما عن ذاتها.

– *إليزابيث*

تحدثت منذ سنتين في أثناء حدث رعته شركة دوف في حملتها «حملة للجمال الحقيقي». (لا بد أنك تتذكرين إعلانات الحملة – صور بالحجم الطبيعي لمجموعات مكون كل منها من خمس نساء أو ست، منهن عاديات، ارتدين مقاسات مختلفة من الملابس النسائية. لم تكن نماذج تحتذى، بل نساء حقيقيات بأوراك لا تتناسب مع باقي أعضاء الجسم غير أن بطونهن ناعمة). نصبت الشركة عشرات المرايا الضخمة في أثناء الحدث، ودعت المشاركات للنظر إلى أنفسهن واستخدام قلم أسود ثخين؛ ليكتبن عن شيء جميل رأينه في انعكاسهن على المرآة. مشيتُ بعد ذلك، وأنا أقرأ الخربشات التي غطت المرايا فأحببت ما رأيت: تعليق عن العيون الجميلة، والشعر الفائق الجمال، والأجساد القوية،

والشفاه الناعمة، وأعضاء الجسم المتناسقة؛ جميعها من نساء حقيقيات مع جمال «عادي». بعبارات أخرى، كانت هذه التعليقات مناقضة تماماً لما تقوله النساء لأنفسهن عندما ينظرن إلى المرآة.

ما أعجبني في هذا النشاط أنه شجع النساء على اختبار أنفسهن و – ربما المرة الأولى– التفتيش عن جمالهن والاحتفاء به، لا البحث عن عيوبهن.

عندما أطلقت شركة دوف حملتها الإعلانية المتخذة من نساء حقيقيات مادة لها، وضعت خطوطاً عريضة. ليس خبراً غريباً أن تستخدم شركةٌ نساءً يرتدين ثياباً داخلية لتروج لمنتجاتها – يحدث هذا طوال الوقت. ما ظهر للعيان حقيقة أن هؤلاء النساء لم يكنّ مثاليات. أثارت الإعلانات «ضجة في الأوساط الإعلانية»، وفقاً لمقال نشر في مجلة «ومنز وير ديلي»، وهي مجلة تعنى بالأزياء. كم يكون المجتمع مضطرباً عندما تكون نساء عاديات فيه، يبلغ طول إحداهن خمسة أقدام ومقاسها 11 إنشاً ووزنها 117 باونداً، لكن يكون الأمر مدهشاً عندما يظهر الإعلان نساء حقيقيات يتبخترن هنا وهناك، مرتديات ثياباً داخلية في برنامج تلفازي عن الثياب النسائية.

أحببتُ ما كانت دوف تفعله للنساء في السنتين الماضيتين. تروج الشركة للجمال بين النساء من الأشكال والقياسات المختلفة، وتتبرع بالمال لمنظمة «غيرل سكاوتس»، ومنظمات أخرى تعمل على تعزيز احترام الذات عند الفتيات. دُهشت عندما سمعت هؤلاء الناس ينتقدون دوف؛ لأنها قامت بتصوير النساء الحقيقيات. كتب قراء مجلة «الناس» قائلين: إنهم لا يرغبون في النظر إلى نساء بدينات وهن يرتدين ثياباً داخلية.

محاطات بالصور

نعيش في عالم مهوّس بالكمال الجسدي: أغلفة المجلات، والأفلام السينمائية، وبرامج التلفاز، والكتالوجات التي تعرض باستمرار صوراً لنساء فائقات الجمال. تتكلم هذه الكتيبات عن ضرورة أن يكون الكمال الجسدي هدفاً للجميع، وإن لم تكوني مثالية يجب أن تفعلي كل ما بوسعك؛ لكي تقوّمي عيوب جسدك.

انظري إلى الواقع				
لا عجب في أن النساء العاديات يشعرن بالنقص. انظري إلى التي تقارن نفسها بها!				
	المرأة العادية	باربي	المُنكان	العارضة البرازيلية جيسل بوندتشين
الطول	4.5 إنش	6 إنشات	6 إنشات	5.11 إنش
الوزن	145 باونداً	101 باوند	غير متوافر	127 باونداً
المقاس	14-11	4	6	4
محيط الصدر	37-36	39	34	34 إنشاً
مقاس الخصر	31-29	19	23	24 إنشاً
مقاس الورك	42-40	33	34	34 إنشاً
المصادر: القهم العصابي واضطرابات الأكل المتعلقة به، مجلة «هيلث»، والمجموعة الكندية لاضطرابات الأكل، و«فاشن موديل دايركتوري».				

إن لم يبدُ جسدك مشابهاً لنموذج فيكتوريا سيكريت الذي تعرضه الصور، فابدئي بالعمل! امتنعي عن تناول الطعام، وأجهدي نفسك في العمل حتى تخور قواك، واصبغي شعرك، ولوّني أظفارك، وغيّري لون بشرتك، وارتدي ثياباً جديدة شرط أن تكون باهظة الثمن، وبيّضي أسنانك، واستعملي المكياج. إن لم يجدِ ذلك نفعاً، فأجري عملية شد لوجهك، وانفخي شفتيك، واستعملي مستحضراً لإزالة التجاعيد، وخفضي وزنك – إن لم يبدُ مظهرك مشابهاً لمظهر سيندي كراوفورد، فهذا يعني أنك لم تبذلي قصارى جهدك.

تضع أجهزة الإعلام مفاهيم عن الجمال لا تستطيع بلوغها سوى قلة ضئيلة من النساء، وتترك البقية منا – على وجه التحديد مهوّسات الكمال اللاتي بيننا – عرضةً للشعور بالقلق والنقص بسبب مظهرنا.

يعد المديح الأكبر في هذا البلد إخبار النساء بأنهن خسرن وزناً. لكن فكري في الأمر: ماذا يعني أن يقول لك أحد: إنك تبدين أكثر نحولاً؟ هذا يعني أنك كنت تبدين بدينة في الماضي؟ وأن الطريقة الوحيدة ليبدو مظهرك جيداً هي أن تخسري وزناً؟ أي نوع من الإطراء هذا؟!

ياله من نموذج!

من المستحيل، خاصة إذا كنت مهوّسة كمال، ألا تكوني متأثرة بكل الإلحاح الذي يفرضه المجتمع على النحل والجمال الجسدي. إننا مبرمجات؛ كي نفتش عن النواقص ونركز على الخطأ عوضاً عن الصواب. الحقيقة أن امرأة واحدة فقط من 30,000 امرأة لديها شكل جسم نموذجي، ومع ذلك تشعر الأخريات منا – 29,999 – أننا فاشلات؛ لأننا لسنا نماذج نحتذى.

دعيني أخبرك شيئاً عن هؤلاء النماذج، لقد عالجتُ عارضات أزياء وراقصات محترفات بوصفهن مريضات. إنهن نساء فائقات الجمال بأجساد فاتنة، لكن كثيرات منهن لسن سعيدات. تعتمد أعمالهن على بقائهن نحيلات. إنهن مهوّسات بالطعام وبعدم قدرتهن على تناول ما يرغبن فيه من الطعام. يمكنك ببساطة ألا تأكلي ما ترغبين فيه، وستبدين مثلهن.

تعاني قلة منهن اضطرابات في الأكل. يقول وكلاؤهن: إنهن نحيلات على نحو طبيعي؛ ربما، لكن ليس بذلك القدر. ينظرن في المرآة ويصبحن مهوّسات فعلياً بسبب كل نقص حقيقي أو وهمي. زارتني مرة في مكتبي عارضة أزياء من مقاس 2، كانت تنوح؛ لوجود طبقة رقيقة جداً من الشحم في ساقيها – أقول لكِ: من الصعب أن تكوني معالجة مساندة في أوضاع كهذه. أعلم أنها كانت قلقة ومتوترة وتعتمد مهمتها فعلاً على بقائها نحيلة، لكن المريضة التي أتت بعدها كانت أمّاً صغيرة في السن مصابة بالسرطان. يجعلكِ هذا تتساءلين عن الأولويات في المجتمع.

الرسائل التي نتلقاها ونرسلها متواصلة؛ إلى حد لا ندرك معه أحياناً أننا نبثها أو نسمعها. كنت في العام الماضي واحدة من والدتين تناظران مبيعات فريق كشافة ابنتيهما في متجر محلي كبير في حيِّنا، وبقينا هناك مدة ساعتين. الشيء الحزين الأول الذي حدث هو أنني لاحظت أن كل امرأة تقريباً (لا رجلاً) اقتربت منها واحدة من الفتيات البالغة أعمارهن تسع سنوات كي تبيعها قد علقت على وزنها. قالت المرأة التي رفضت شراء صندوق شيئاً من قبيل: «انظري إليّ، هل تعتقدين أنني في حاجة إلى تناول الحلويات؟». وقالت كل امرأة ابتاعت صندوقاً على نحو أساسي: «لا يجب علي فعل ذلك حقاً؛ آخر شيء أحتاج إليه هو أن أشتري حلويات لنفسي».

الشيء الثاني المحزن هو السلوك الذي حُدّثت به الأم المثالية في نهاية الساعتين؛ لم تلحظ الأمر.

أليس مرعباً أن تتعرض هؤلاء الفتيات الصغيرات لساعتين كاملتين من الكلام الشخصي السلبي من كل امرأة تقريباً عن ذاتها؟ إذا كانت رسائل كهذه متواصلة في حياتهن، فكيف لنا أن نتوقع منهن أن ينضجن بانطباع شخصي صحيح عن أجسادهن؟

تستطيعين أن تتفادي التعرض للضغط بشأن امتلاكك جسداً مثالياً – سأريك كيفية ذلك في هذا الفصل. سأساعد أيضاً في اكتشاف كيفية تغيير انتقادك الذاتي لنفسك، وعقد سلام مع جسدك غير المثالي، والجميل مع ذلك.

اضطرابات الطعام وهوس الكمال

إن اضطراب الأكل هو خطر يصيب السلوك المرافق لتناول الطعام، ويسببه جزئياً الشعورُ بالقلق بشأن شكل الجسم أو الوزن.

النساء اللاتي يعانين اضطرابات أكلٍ قد يعرّضنَ أنفسهن للجوع، ويتمرّن كثيراً، ويجبرن أنفسهن على التقيؤ، ويتعاطين أدوية مليّنة، ويستخدمن حقناً مليّنة، ومدرّات. يتطور عادة اضطراب الأكل في أثناء سن المراهقة أو الرشد الباكر، على الرغم من شيوعه في سن متقدم أكثر. النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الأكل من الرجال. يمكن أن تسبب هذه الاضطرابات ضرراً خطراً، وفي الحالات القصوى، تؤدي إلى الوفاة.

هل تعانين اضطراباً في الأكل؟

الأسئلة المقبلة أظهرتها الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل:

www.NationaleatingDisorders.org

وفقاً لما ذكرته المنظمة، توحي الإجابة بـ «نعم» لواحد أو أكثر من الأسئلة بأنه ربما تكون تصرفاتك في تناول الطعام مضطربة، وقد تفيدين من اللجوء إلى مساعدة احترافية. كي أكون صادقة، إذا كنتِ مثل معظم النساء اللاتي أعرفهن، فستجيبين بـ «نعم» عن سؤالين على الأقل. قد لا يعني هذا أنك تعانين اضطراباً في الأكل، لكنه يوحي بأنك يجب أن تتساءلي كم تعرضين نفسك للضغط بشأن الوزن والأكل.

- هل تتجنّبين تناول وجبات طعام أو وجبات سريعة، عندما تكونين بصحبة آخرين؟
- هل تحسبين باستمرار مقدار الغرامات والسعرات الحرارية الزائدة؟
- هل تزنين نفسك غالباً وتجدين أنك قلقة بشأن الرقم الذي يظهر على الميزان؟
- هل تتمرنين؛ لأنك تشعرين بأن عليك أن تقومي بذلك، لا لأنك ترغبين في التمرين؟
- هل تخافين اكتساب وزن زائد؟
- هل شعرت مرة أنك فقدت السيطرة على نفسك وأنت تأكلين؟
- هل تتضمن أنماط تناولك للطعام الالتزام بنظام حمية شديد، أم تفضلين أنواعاً معينة من الأطعمة، أم تنطوين على نفسك، أم تمارسين طقساً معيناً في أثناء تناول الوجبة، أم تجلسين وحيدة؟
- هل أصبحت خسارة الوزن، واتباع نظام حمية، والتحكم في نوع الطعام اهتمامات رئيسة لك؟
- هل تشعرين بالخجل، أم الاشمئزاز، أم الذنب بعد تناولك الطعام؟
- هل تقلقين بشأن وزنك أم شكل جسدك أم مقاسك؟
- هل تشعرين بأن هويتك وقيمتك تعتمدان على مظهرك ومقدار وزنك؟

اضطرابات الأكل أكثر شيوعاً مما يعرف معظم الناس. لا يعلم الخبراء بالضبط عدد النساء في أمريكا اللاتي يعانين من اضطرابات الأكل، لكنهم قدروا العدد بنحو 8 ملايين، أو 3٪ من عدد السكان الإجمالي؛ من المحتمل أن يكون لدى واحدة ممن تعرفين من النساء اضطراب من الأكل ولا تعلمين ذلك – أوزان معظم النساء اللاتي لديهن اضطرابات في الأكل طبيعية. ما لم يكن أحد مصاباً بالقهم على نحو واضح، فلن تبدو عليه أعراض اضطراب أكل.

تتعرض الفتيات والنساء اللاتي لديهن ميول هوسية إلى الكمال لخطر كبير تسببه اضطرابات الأكل. فقد وجدت دراسات متعددة ارتباطاً بين هوس الكمال وبين نماذج التمرين والطعام غير المنتظمة. وهذا يحمل معنى واضحاً: عندما تشعر الفتاة أو المرأة بحاجتها إلى أن تكون مثالية، فليس من المفاجئ أن تتوقع الكمال من جسدها.

ليست اضطرابات الأكل فشلاً للإرادة – إنها أمراض طبية، وليست عيوباً في الشخصية. يحتاج أي شخص يعاني اضطراباً في الأكل إلى معالجة ليتعافى قدر المستطاع. تستطيعين أن تحصلي على العون من الأطباء، والمتخصصين في علم الغذاء، والمستشارين المتخصصين في اضطرابات الأكل. اسألي طبيبك عن مساعدة احترافية، أو اتصلي بالجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل للاتصال بمختصي اضطراب الأكل في منطقتك. يمكن أن يجري الكشف الباكر عن اضطراب الطعام ومعالجته، ومن المحتمل أن يكون ذلك أفضل شيء من أجل الشفاء التام.

يعتقد كثير من الأشخاص الذين يعملون في مجال علم النفس أن الانتحار هو السبب الأكبر الذي يؤدي إلى الوفاة بين المصابين بمرض عقلي. لكن تزداد حقيقة حالات الوفاة عند معظم الأشخاص المصابين باضطرابات الأكل أكثر من أي مرض نفسي آخر.

ماذا نقول لأنفسنا؟

لدى مهوّسات الكمال كثير من الأفكار الآلية المتعلقة بأجسادهن التي تدور في مخيلاتهن. كم مرة سبق لهذه الأفكار أن دارت في ذهنك؟

- انظري كم تبدو فخذاي بدينتين.
- يبدو بطني رهيباً.
- وزني كبير جداً.
- شكل جسدي بعيد جداً عن شكل الجسد الطبيعي.
- يبدو شعري فظيعاً.
- تجعلني هذه التجاعيد أبدو أكبر من سني بعشر سنوات.
- يبدو مظهر صديقاتي أفضل من مظهري.
- جسدي يخذلني.
- يجب أن أتبع نظام حمية.
- يجب أن تكون رغبتي في قضاء وقت حميم مع زوجي أشد أو (أدنى).
- كم أبدو بدينة لتناولي كل هذه الحلوى.
- إنني كسولة، ومثيرة للاشمئزاز، وغير مرتبة.

نقول لأنفسنا أشياء كهذه بسبب خيبة الأمل والعار الذي نشعر به نتيجة لعدم تحقيق هدف الجسد المثالي الذي نضعه مع ثقافتنا، لكنها أشياء مدمرة جداً. قولك لنفسك: إنك بدينة بعد تناول نصف علبة من أوريوس لن يساعدك على أن تتناولي كمية أقل في المرة القادمة – لكنه يقلل من احترامك لذاتك، ويحرمك من السعادة.

سألنا نساء...

كم يؤثر هوس الكمال في الطريقة التي تشعرين بها حيال جسدك؟

يبلغ طولي ست أقدام تقريباً، وأنتعل أحذية مقاس 11، واجهت ذلك بصعوبة كبيرة في المدرسة – أن تكوني طويلة القامة ولديك قدم كبيرة، أمر رهيب

عندما تكونين فتاة صغيرة، عندما كنت في الصف الخامس، كان حجمي يساوي مثلي حجم من هو في مثل سني من الصبيان. لكنني تجاوزت الأمر عندما التحقت بالجامعة وألّفت فريق كرة سلة.

- لورا

قضيت نصف حياتي محاولة أن أجعل شعري سبطاً (غير جعد)، ولا أحتاج إلا أن أجعل ذلك الشيء المجعد الملتوي سبطاً. من السخيف قضاء هذا القدر من الوقت على أمور كهذه، لكنني أحب أن يبدو أجمل بطريقة معينة. قررت مرتين أن أدع شعري على ما هو عليه، ومن ثم أرى كيف يبدو، وأعود إلى سابق محاولتي في جعله سبطاً. تحب ابنتي أن تمشي إلى جانبي وتضع أصابعها في شعري لتشبكه بعضه ببعض على سبيل المزاح، لكن هذا يزعجني.

- روز

أرفض أن أصدق شاباً ما لم أعتنِ بمظهري جيداً، حتى إن كنت أعلم أن معظم الشبان لا يهمهم ذلك.

- آنا

عندما كنت مراهقة اعتقدت أنني كثيفة الشعر، وراودتني باستمرار هواجس بشأن نزع هذا الشعر عن جسدي، لكنني أعيد النظر الآن في الأمر وأدرك أنني لست فعلاً فتاة كثيفة الشعر، وأن جسدي جميل على حاله. أظهر لي هذا كم كان مفهومي خاطئاً عندما كنت مراهقة.

- إليزابيث

نادراً ما أكون راضية عن جسدي. تظهر عضلات فخذي تحت بنطالي كثيراً، وبطني ليس مستوياً، وبشرتي ليست صافية بما يكفي، وشعري خفيف جداً. على الرغم من أنني ألاحظ هذه السمات، نادراً ما أفعل شيئاً لأحسّنها. أحس دوماً بعدم الرضا عن جسدي.

- ستيفاني

إنني مستحيلة الإرضاء حقاً، عندما أقصد متجراً لبيع الألبسة. أجرب عشرين بنطالاً دون أن أشتري أي واحد منها. أجد نفسي أخيراً أرتدي البنطال نفسه من نوع ليفيز؛ لأنني لا أستطيع أن أجد بنطالاً ملائماً. إن لم تبدُ الثياب مثالية، فلا أستطيع شراءها.

– *باتريشا*

أدوات يمكنك استخدامها

من الصعوبة بمكان قبول عيوب جسدية، لكن أدوات العقل / الجسد التي سيجري توضيحها بقية الفصل يمكن أن تساعد حقاً.

احذري التشوهات المعرفية

تسبب التشوهات المعرفية قدراً كبيراً من العناء عندما تفكر المرأة في جسدها. إننا قاسيات جداً على أنفسنا! إذا تحدثنا مع الآخرين بالطريقة نفسها التي نتحدث بها مع أنفسنا، فلن يكون لنا أصدقاء كثيرون.

التفكير القائم على أساس أسود وأبيض هو التشوه المعرفي الأكثر شيوعاً، إنه يؤدي بناشدة الكمال إلى التفكير في أنها إن لم تستطع أن تفعل أي شيء على نحو مثالي، يجب ألا تقوم به مطلقاً. هذا مثال عن تفكير أسود وأبيض وهو متعلق بجسدك: تعلمين أن وزنك زائد، وتعلمين أن خسارة باوندات قليلة سيحسن صحتك. لكن قولي لنفسك: إن لم يصبح مقاسك 6، فلمَ تكلفين نفسك مجرد عناء المحاولة؟ (الحقيقة أنه إذا كان وزنك زائداً وخسرت نسبة قليلة من وزنك 5 إلى 10٪ يمكن أن يعود عليك ذلك بفوائد صحية قابلة للقياس. إذا كان وزنك 200 باوند فلن يحولك تخلصك من 5 باوندات، أو 10 باوندات، أو 20 باونداً إلى كيت موس، لكنه سيقلل من تعرضك لخطر مرض القلب والسكري من نوع 2، وأمراض أخرى).

عندما تحدثت منذ مدة ليست بعيدة مع فتياتي الأكبر سناً من فريق الكشافة عن الانطباع الذهني عن الجسد والاحترام الذاتي، سألتهن عن الأفكار التي راودتهن

الوهلة الأولى حين عرض عليهن قطعة من الحلويات. أجابت معظمهن إجابات ناتجة عن تفكير أسود وأبيض: «الحلوى جميعها سيئة» أو «يجب ألا تتناولي الشوكولا»، أو «تجعلك الحلويات بدينة».

من أفضل الأمثلة على نوع التفكير أسود وأبيض هو تأثير التعابير الدالة على الغضب أو الدهشة أو المبالغة. من المحتمل أنك ستميزينها: تنتبهين لما تتناولين من طعام، لكنك تلتهمين كعكة لذيذة عند الغداء، وعوضاً عن انتباهك لبقية اليوم، يجعلك تأثير عبارات الغضب والدهشة تتناولين مأكولات جاهزة طوال اليوم. أسأت التصرف سابقاً بتناول الكعكة – لذلك تجعلك «عبارات الغضب» تتابعين وتتناولين عشرات قطع الحلوى وكمية من رقائق البطاطا، وطبقاً ممتلئاً من الجبن والبسكويت، وملعقة كبيرة من المثلجات. تستطيعين أن تبدئي مجدداً من الغد.

مثال شائع آخر عن تفكير أسود وأبيض هو أن تقولي لنفسك: إن كنت لا تملكين وقتاً كافياً للتمرين، فإن عناءك ليس مجدياً، إذ لا قيمة لدقائق تقضينها في التمرين. في الحقيقة، يمكن أن تحقق جولات التمرين القصيرة النتيجة نفسها التي تحققها – أو ربما أكثر – جلسات التمرين الطويلة. وجدت دراسة حديثة أن الناس الذين يعانون ضغط الدم المرتفع ويتمرنون عشر دقائق بما يقارب ست مرات في اليوم، يخفضون ضغط دمهم أكثر من الذين يتمرنون ساعة كاملة دفعة واحدة.

ستذكرك عملية تغيير نمط معرفي صغيرة أن مشي عشرين دقيقة أفضل من الامتناع عن جولة تدريبية تدوم خمساً وأربعين دقيقة. تعلم كارولين عن ذلك الأمر:

> إذا لم أستطع الذهاب إلى التمرين كل يوم مدة ساعة على الأقل، أفكر أحياناً، لمَ العناء؟ وإن لم يحدث ذلك، فلن يتغير شيء و... ثم أدخل في دوامة «إن لم يكن التمرين مثالياً، فلا أستطيع أن أتابع التمرين، هذا كل ما في الأمر».

التصغير إلى أدنى مستوى، تشوه معرفي آخر تقع فيه ناشدات الكمال المهتمات بأجسادهن. نجد أنه من الصعب جداً أن نسمع مجاملة من أحد – إن قال بعضهم

شيئاً جميلاً، تقلل من شأن ذلك بتشويه التعليق أو التقليل من شأن من قاله. أو نسير مدة عشرين دقيقة ونقلل من أهمية ذلك؛ لأنها ليست مفيدة مقارنة مع ساعة من التمرين المتواصل. مرة ثانية، يمكن أن يساعدك شيء من تغيير النمط المعرفي في إعادة تأطير المجاملات والإنجازات والاستمتاع بها.

إن كانت التشوهات المعرفية تشوه طريقة تفكيرك حيال نفسك، فأمسكي سجل يومياتك ونفذي تمارين تغيير النمط المعرفي المدرجة في الفصل الثالث. هذه بعض الأمثلة عن التشوهات الأكثر شيوعاً المتعلقة بشكل الجسم.

التشوه: تفكير إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون.

مثال، إذا تناولت قطعة من الحلوى فسيفسد نظام الحمية التي تتبعينه اليوم، لذلك بوسعك أن تتناولي ثلاث قطع إضافية من الحلوى وتبدئين حميتك مجدداً غداً.

قولي لنفسك: «تهانينا لتناولك قطعة واحدة فقط من الحلوى. يستحق كل إنسان تناول حلوى لذيذة بين الحين والآخر».

التشوه: «فلتر» ذهني.

مثال، يفوتك تنفيذ تمرين من دورة تتألف من عشرة تمرينات، وتنتقدين نفسك لعدم قدرتك الالتزام بخطة تدريبية.

قولي لنفسك: «إنني أقوم بعمل عظيم — قمت بتنفيذ 90% من إجمالي التدريبات المقررة.

التشوه: القفز إلى النتائج.

مثال، لم تجربي أن تتمرني مرة واحدة؛ لأنك قررت أن ذلك سيكون صعباً جداً أو تعدين الأخريات في الصف أكثر رشاقة منك.

قولي لنفسك: «لا يمكن أن أفشل في عمل لم أجربه. سألتحق بصف مبتدئ أعد نفسي بأنني سأذهب مرتين على الأقل، ثم أقرر إن كنت سأتابع».

التشوه: جعل الحبة قبة.

مثال، تعتقدين أن تناول قطعة حلوى واحدة سيدمر نظام حميتك ويسبب لك البدانة.

قولي لنفسك: «خمسون سعرة حرارية لا تسبب البدانة. تناول قطعة واحدة أمر جيد، إن توقفت عند هذا الحد».

التشوه: التصغير إلى أدنى مستوى.

مثال، تقولين لنفسك: إنك لست مضطرة للامتناع عن التدخين؛ لأن عدداً هائلاً من الناس يدخنون، ولا يصابون بالسرطان.

قولي لنفسك: «ربما، لكن معظم الناس الذين يصابون بسرطان الرئة من المدخنين».

التشوه: النعت والمنعوت المغلوط فيه

مثال، بعد الانتهاء من تناول محتوى كيس كبير من رقائق البطاطا، تنعتين نفسك بنعوت مثل: «مستهترة» أو «قذرة».

قولي لنفسك: «من المحتمل أنه لم يكن علي فعل ذلك. سأكتب عن هذا الأمر في سجلي اليوم لأرى إن كنت أستطيع اكتشاف السبب الكامن وراء تصرفي هذا، وكيف أستطيع منع حدوث ذلك في المستقبل».

التشوه: عبارات «الوجوب».

مثال، تقولين لنفسك إنه يجب ألا تخرجي من المنزل مطلقاً للتطلع إلى أي شيء أقل من الكمال، إلا سيقلل الناس من شأنك.

قولي لنفسك: «إذا كان بعضهم يحكمون علي وفقاً لمظهري فقط فإنهم ليسوا لطيفين جداً».

التشوه: استنتاج عاطفي

مثال، تستيقظين من النوم وتجدين بثرة كبيرة على جبينك، وتميلين لفكرة إلغاء مقابلة عمل؛ لأنك تشعرين بأن الشخص الذي ستقابلينه سينفر لوجود البثرة، ولن يوظفك.

قولي لنفسك: «من المحتمل أنه لن يلاحظ وجود البثرة – وإن لاحظها، بالتأكيد، فلن يأخذ علي ذلك».

التشوه: الشخصنة

مثال، تلومين نفسك على نقص جسدي لا ذنب لك في وجوده، مثل أن تكوني قصيرة القامة أو ذقنك صغيرة.

قولي لنفسك: «أحتاج إلى نسيان أمر ذقني والتركيز على عيني الجميلتين وشعري اللماع».

التشوه: الافتقار إلى الاستحسان.

مثال، تختارين ألا تسبحي في حفل مكرس للسباحة؛ لأنك تعتقدين أن الناس لن يستحسنوا مظهرك في ثياب السباحة.

قولي لنفسك: «لدى أفراد المجموعة جميعهم وعي ذاتي بشأن مظهرهم؛ لذلك لن يلاحظوني. إضافة إلى ذلك، إن بقيت خارج حوض السباحة أصبح عرضة للمشاهدة أكثر مما يكون عليه الحال فيما لو غطست فيه.

ضعي أهدافاً واقعية للوزن:

تقريباً كل امرأة تتمنى أن تكون أكثر رشاقة. لكن ناشدات الكمال لا يتمنين ذلك فحسب؛ بل يتوقعنه – وإذا لم يحققنه، يلمن أنفسهن لكونهن ناقصات؛ كسولات ولافتقارهن إلى السيطرة الذاتية والانضباط الذاتي.

هناك مخاطر صحية مرتبطة بالبدانة على نحو واضح. الوزن صحي هدف ذكي. لكن ليس عليك أن تكوني نحيلة جداً كي تكون صحتك جيدة. في الحقيقة، ثمة بحث أظهر أنه من الأفضل – فعلياً – أن تكوني ذات وزن زائد ولائقة على أن تكوني نحيلة وكثيرة الجلوس. باستخدام تفكير أسود وأبيض، تميل ناشدات الكمال ذوات الأوزان الزائدة للشعور بأنهن إن لم يستطعن تخفيض أوزانهن إلى المقاس 4، فلا جدوى من محاولة خسارة أي وزن

مطلقاً. لكن يوجد موقف وسط بين هذا وذاك. والطريقة الأمثل لتجدي الموقف الوسط أن تجعلي هدفك وزناً واقعياً. هذه بعض الفكر المفيدة في حسبانك عن كيفية عمل ذلك:

- **كوني منطقية**: إذا كان لديك عدد ضئيل من الباوندات تريدين خسارتها، فاختاري هدفاً منطقياً، وصحيحاً يمكن تحقيقه لإنقاص الوزن. لا تختاري الوصول إلى وزنك الذي كنت عليه أيام الدراسة الثانوية.

- **ضعي سلسلة من الأهداف**: إذا كان لديك عدد باوندات أكبر تريدين إنقاصه، فخذي في حسبانك وضع سلسلة من الأهداف لإنقاص وزنك. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 180 باونداً وترغبين في أن يصبح 130 باونداً، فلا تحددي 130 باونداً هدفاً لك؛ لأن خسارة 50 باونداً أمر رهيب. عوضاً عن ذلك، ضعي هدفاً متمثلاً في خسارة باوند واحد في الأسبوع أو ثلاثة باوندات في الشهر. يمكن أن تكون خسارة باوندات قليلة أعجوبة لك — ستخفف من خطر الإصابة بالمرض، وتعدل مزاجك، وتزودك بالطاقة، وتسمح لثيابك بأن تكون ملائمة أكثر ومريحة. عندما يصل وزنك إلى 165 باونداً، ابقي على حالك مدة من الزمن وحافظي عليه. ثم تستطيعين أن تحددي هدفاً متمثلاً في وزن جديد، قولي: 150 باونداً. وبالوصول إلى الوزن الذي تريدينه، تزيدين فرصك في النجاح.

- **تحركي**. يرى بعض النساء أنه من الأفضل أن ينسين أمر الأرقام الظاهرة على الميزان، ويركزن — عوضاً عن ذلك — على تحريك أجسادهن. وجدت صديقتي ميريام نيلسون — مؤلفة كتاب النساء القويات يبقين نحيلات Strong Women Stay Slim وكتب أخرى في سلسلة النساء القويات Strong Women – أنه عندما تركز النساء ذوات الوزن الزائد على تمرينات القوة مدة قصيرة، مرتين في الأسبوع فقط، تتحسن مستويات قوتهن بطريقة ملحوظة وفي وقت قصير، ما هو أكثر من ذلك أنهن يتخلصن من بعض أوزانهن الزائدة، وتضمر بطونهن إنشات عدة. ثم فيما ترتفع معدلات مستويات القوة عندهن، يشعرن بتمتعهن بمزيد من الطاقة، ويصبحن بصورة طبيعية أكثر اهتماماً بزيادة حجم التمرين. عندما

يبدأن بجعل التمرين عادة، يبدو أن الطعام الصحي يجد إليهن سبيلاً. هذا ما حصل مع ليزا ديلاني، محررة في مجلة هلث Health ، ومؤلفة كتاب أسرار فتاة بدينة سابقاً Secrets of a Former Fat Girl، كانت ليزا منذ عشرين عاماً، صاحبة المقاس 16، بدأت برحلة ناجحة لإنقاص وزنها ببساطة بالتمرين. غيرت نظام حميتها في وقت لاحق، بعد أن بدأت الباوندات بالتناقص، أصبح الآن مقاس ليزا 2، حيث تحافظ على وزنها بالتمرين وتناول الطعام بذكاء.

- **غيري شيئاً واحداً كل مرة.** مفهوم عظيم آخر هو أن تنسي أمر الباوندات الكثيرة، تغيرين كل شيء فوراً، وإلا فستصبحين مشتتة ومحبطة. اختاري عوضاً عن ذلك عادة واحدة لتناول الطعام – طبق الحلوى الذي تتناولينه كل ليلة – وأحدثي تغييراً. تحوّلي إلى حلويات ذات سعرات حرارية أقل، وقللي كمية الطعام التي تأكلينها إلى النصف، وكفي عن تناول حلوى «الفدج» الساخنة، أو غير ذلك وفقاً لما يتطلبه إجراء تغيير صغير ومحدد. ابقي على حالك مدة أسبوع أو اثنين، ثم أحدثي تغييراً آخر – استبدلي الحليب كامل الدسم الذي تمزجينه مع قهوتك بحليب قليل الدسم، على سبيل المثال. حافظي على ذلك التغيير أسبوعاً أو اثنين، ثم أضيفي آخر. الفكرة هي أن تختاري أهدافاً صغيرة وتحققيها، ثم الارتياح لذلك، ثم أضيفي أهدافاً أكثر. بكلمات أخرى، اتخذي خطوات صغيرة لإجراء التغيير مثل خطوات الطفل.

تتعارض مقاربة «خطوة الطفل» تماماً مع كل ما يجتذب ناشدات الكمال عادة. لا نحبذ نحن ناشدات الكمال مقاربة خطوات الطفل، بل نفضل الخطوات الكبيرة والضخمة. نحب أن نقفز! عندما نعتزم أن نخسر وزناً نختار هدفاً دراماتيكياً لخسارة الوزن، وخطة تمرين غير واقعية، وحمية راهب تائب. نبدأ مفعمات بالنشاط ونضع هدفاً ونلتصق الغراء بأهدافنا لثلاثة أيام. ثم يحدث شيء ما – تستدعي جليسة طفلنا طبيباً لمرض ألم بها أو يطول أمد اجتماع نحضره – ونضطر إلى أن نفوت تمريناً. لأننا تغيبنا عن جلسة تمرين، نستغني عن نظام حمية سبارتان، ونلتهم شطيرتي لحم بالجبن وقت الغداء، ثم نكف عن كل ما خططنا له؛ لأننا لم نكن قادرات على إتمامه بطريقة مثالية.

هذا مفهوم يصعب على ناشدات الكمال الاعتقاد به، لكن اختيار خطوات الطفل طريقة مجدية على نحو لا يصدق لتحقيق خسارة الوزن أو أي شيء آخر. يؤدي اختيار خطوات الطفل مع التمرين إلى خسارة الوزن طبيعياً وتناول طعام صحي على نحو أكبر— ليس في اليوم الأول، ولكن في نهاية الأمر بوصفه نقيضاً لتفكيرك بأنه يجب عليك أن تتخلصي من مئة باوند من وزنك الزائد، فكري في أن تمشي خمس دقائق مرة واحدة يومياً، ثم ضاعفي زمن مشيك عشر دقائق في اليوم في الأسبوع الثاني، وهكذا، يستطيع الأشخاص الذين يتخذون خطوات الطفل أن يشتركوا أخيراً في سباق الماراثون. يستطيعون أن يخسروا عشرات الباوندات. لكن يستغرق هذا وقتاً وصبراً، والوقت والصبر مهارتان يكاد وجودهما نادراً بين ناشدات الكمال. لكن لا تقلقي — تستطيعين أن تجدي الوقت وأن تصبري.

> عانيت كثيراً من وزني. لست بدينة، لكن تلك الباوندات القليلة التي اكتسبتها عندما كنت حاملاً لم أستطع أن أخسرها. بعد أن ولد طفلي الثاني، اكتسبت وزناً لم أكن سعيدة به، وطوال عام، ذهبت إلى ويتواتشرز (مؤسسة تعنى بمراقبة الوزن) وخسرت ثلاثة وعشرين باونداً، فتحقق هدفي في إنقاص وزني، ثم عاودت اكتساب عشرة باوندات. قررت أن يبقى وزني على حاله وهذه هي أنا. لكن لن يكون لدي بطن ضامر أبداً ولن أكون نحيلة. كل ما في الأمر أن هذا لن يحدث. تقبلت حقيقة أن العمر والوقار، وعمليتين قيصريتين قد أحدثوا تغييراً في حياتي على نحو دائم. أحاول أن أرتدي ملابس جيدة تغطي جسدي. بمجرد أن تتقبلي الوضع، يزول عبء آخر عن كاهلك.
>
> — *بيتي*

ضعي أهداف تدريب واقعية

اختار كثير من النساء اللاتي قابلناهن التمرين بوصفه أفضل ما يحد من وطأة الإجهاد. وفعلن: أظهرت الدراسات أن التمرين يخفف من القلق، والإجهاد، والكآبة. في بعض الحالات، التمرين مجدٍ بوصفه علاجاً لمعالجة الكآبة.

بالإضافة إلى تنشيط جسمك وتقويته - للتمرين وقع تأثير قوي على دماغك. يحرر التمرين ما يفرزه الدماغ من إندروفينات (المواد التي تسكن الألم وتنشط الذهن مثل الأفيون) والمادة العصبية الفاعلة الموجودة في النواقل العصبية، ونور أدرينالين، والناقل العصبي دوبامين، التي تعمل جميعها مضادات الاكتئاب في الجسم.

يظهر بحث أن أفضل النتائج تتحقق عندما تتمرنين خمس مرات أو ست مرات في الأسبوع، ثلاثين أو ستين دقيقة في اليوم. لكن الحقيقة أن أي شيء تقومين به أفضل من ألا تقومي بشيء. قد يوفر لك المشي في الشارع المجاور دقائق قليلة من التمرين، لكنها أكثر مما ستحصلين عليه إن لم تفعلي شيئاً. إن لم يكن لديك وقت كافٍ للتدريب، فلا بأس في أن تكرسي عشر دقائق في اليوم. لن يشعرك هذا بالرضا إذا كنت ناشدة الكمال بشأن اللياقة — قال كثير من النساء اللاتي قابلناهن: إنهن لا يتدربن أبداً في بعض الأحيان نتيجة للتفكير على أساس: إما أن يكون الأمر مثالياً، أو لا يكون، إن لم يكن لديهن وقت لجلسة تمرين موسعة ومجهدة. بالتأكيد، ستون دقيقة من التمرين البدني أفضل من عشر دقائق من المشي في الشارع المجاور، لكن مشي عشر دقائق أفضل بكثير من لا شيء — والمشي يومياً عشر دقائق أفضل من المشي ساعة واحدة في الأسبوع.

عشر دقائق متناثرة لا تبدو مفيدة كثيراً، لكنها مفيدة بالفعل. في دراسة أجريت عام 2001، طلب باحثون من خمس عشرة امرأة كثيرات الجلوس، قليلات الحركة — تخطين سن اليأس وضغط دمهن مرتفع — أن يمشين خطوات إضافية من 4.000 إلى 5.000 خطوة في اليوم عبر إحداث تغييرات بسيطة في أثناء استراحتهن لاحتساء القهوة، وما إلى ذلك. (يستغرق الأمر من معظم الناس أقل من نصف ساعة لمشي 4.000 خطوة). وجدت ست نساء أن ضغط الدم المرتفع انخفض إلى وضعه الطبيعي؛ وانخفض ضغط ثلاث نساء أخريات إلى مستوى أكثر صحة. بعد أربع وعشرين أسبوعاً، انخفض ضغط دم النساء بمعدل إحدى عشرة نقطة.

حتى جلسات التمرين بين الحين والآخر، مفيدة. على الرغم من أن اتباع التمارين القاسية يوفر فوائد قصوى لتنشيط الذهن، كما يمكن أن تحدث جلسات التدريب المتفرقة تعزيزاً فورياً للشعور بالتحسن، وفقاً لدراسة أشرفت عليها جامعة تكساس. حتى

مرحلة واحدة من التدريب – ثلاثون دقيقة من المشي على جهاز المشي – يمكن أن تحسن مزاج شخص مكتئب. وقد قال الدكتور الباحث جون بارثولوميو عندما نشرت الدراسة: «يحاول كثير من الناس المصابين بالكآبة أن يعالجوا أنفسهم، وذلك بمعاقرتهم الكحول، أو بالكافيين، أو التدخين ليتدبروا أمورهم الروتينية اليومية»، وقال أيضاً: «يبدو التمرين المكثف الخفيف والمتوسط طريقة بديلة لعلاج الكآبة – طريقة لا تتمخض عن عواقب سلبية على الصحة».

يمكن أن يساعد التمرين أيضاً على التخفيض من حدة الشكوى التي تحتل المرتبة الأولى عند النساء: التعب. بعد ولادة طفلتي الثانية، كيتي، قررت أن تعلن عن وجودها، وذلك عبر النوم طوال النهار والاستيقاظ طوال الليل. حاولنا بشتى الوسائل إبقاءها مستيقظة في أثناء النهار، لكن بلا جدوى. لذلك كنت، طبعاً، منهكة القوى حقاً. أدركت بسرعة أن المشي وقت الظهيرة قلل من شعوري بالتعب، أكثر مما تفعل معي القيلولة، وقد بقيت على تلك الحال إلى أن قلبت كيتي برنامجها، فأصبحت بعد ذلك أمشي ساعة كاملة في اليوم. وداومت على زيادة الوقت – عندما أشعر بالتعب، أمشي وهذا يساعدني دوماً.

ما الرسالة التي ينبغي أن تفيدي منها؟ في المرة المقبلة التي تشعرين بها بالإجهاد أو الاكتئاب، خذي نزهة أو امشي مشياً خفيفاً بدلاً من تدخين سيجارة أو احتساء النبيذ.

ثمار التدريب
بالإضافة إلى تخفيف الإجهاد، والقلق، والكآبة، يوفر التمرين بعض الفوائد الآتية: • يقوي جهاز الدوران. • يحسن مستويات الكوليسترول. • يخفض ضغط الدم. • يسيطر على سكر الدم. • يكبح الأرق.

- يسهل عملية الهضم.
- يؤخر التأثيرات المضعفة لالتهاب المفاصل.
- يزيد كثافة العظام ويساعد على التوقي من ترققها.
- يقوي العضلات.
- ينشط الاستقلاب.
- يخفض نسبة الشحوم في الجسم.
- يحسن القوة والمرونة.
- ينمي الأداء الذهني.
- يعزز الأداء الجنسي.

ضعي أهدافاً واقعية لتناول الطعام

لطالما عانيت من وزني – كنت بدينة دوماً. راودتني باستمرار أفكار عن وزني. غالباً ما تمنيت أن أضع إصبعي في حلقي بعد تناول الطعام، لكنني أحب تناول الطعام كثيراً. انضممت إلى ويت واتشرز منذ أسبوعين. لا أعلم إن كنت سأصل إلى الحد الذي أتوقف عنده عن تهوسي بالطعام، لكنني أحب أن أكون معافاة ونموذجاً يحتذى من قبل بناتي. لا أريد منهن أن يرينني بائسة، ويجدن احترامي لذاتي يتزايد، وينقص كما حال وزني تماماً. كان زوجي بعيداً يوم اجتماع ويت واتشرز. كان بإمكاني إحضار بناتي برفقتي، لكنني لا أريد أن يصبح جهدي في إنقاص وزني جزءاً من وعيهن. لذلك استدعيت جليسة أطفال. كنت مفعمة بالأمل، على الرغم من ذلك – ذهبت أنا وبناتي الليلة الفائتة إلى منزل جارتي؛ كي أزور صديقة ابنتي، وأعطت الجارة لكل واحدة منا ثلاث قطع من الحلوى. كنت خائفة؛ ولكن ابنتي تناولت قطعة واحدة وتركت القطعتين الباقيتين. لو كنت مكانها لتناولت القطع الثلاث كلها. هذه بداية موفقة.

– آشلي

سيكون عظيماً إن استطعت دوماً أن تتناولي الطعام جيداً. لكن هذا مستحيل أيضاً. إذا كنت تشعرين بالغضب من نفسك لأي شيء أقل من 100% من الإذعان لحمية صحية، حان الوقت لتغيري الطريقة التي تفكرين فيها بشأن الطعام وتتبعي خطة 20/80 لتناول الطعام. بهذه الخطة، إذا تناولت طعاماً مغذياً 80% من حميتك، تستطيعين أن تكوني أقل حذراً فيما يخص الـ 20% الأخرى. الشيء الأساسي في خطة 20/80 أنها مبنية على توقعات واقعية، على الرغم من أنك لا تستطيعين أن تتناولي طعاماً مغذياً طوال الوقت، يمكنك تناوله معظم الوقت.

تتناول معظم النساء طعاماً مغذياً فعلاً طوال أيام الأسبوع، ويطلقن العنان لأنفسهن مع بعض الاستضافات في أيام العطل. تحتفظ أخريات بالـ 20٪ لأوقات بعد الظهر، عند تناولهن وجبات جاهزة. تكمن روعة 20/80 في تشجيعها للحمية الصحية، مع بعض الإسرافات العرضية. لا تلائم الخطة ناشدات الكمال اللاتي يحملن فكراً من قبيل: «إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون». لكن ببعض التمرين، يمكن أن تريحي نفسك بها.

هل أنت صارمة بشأن حميتك؟ هل سبق لك أن طبقت خطة 20/80. أو تترددين بين 100% طعام مغذٍ و100% طعام جاهز؟ انظري الاختبار الموجود في الأسفل؛ لتكتشفي ذلك.

اختبار: كم تتبعين خطة 20/80؟

سيساعدك هذا التدريب القادم في تحديد 20/80 نسبة تطبيقك لعادات تناول الطعام وفقاً لخطة 20/80. لإجراء الاختبار، ضعي إشارة إلى جانب الطعام الذي تتناولينه غالباً من كل زوج من أنواع الطعام مدرجين أحدهما إلى جانب الآخر. لكن احذري من التأشير على الطعام الذي تعرفين أنك يجب أن تتناوليه غالباً، أو الطعام الذي ترغبين في تناوله غالباً؛ وأشيري إلى الطعام الذي تأكلينه في أغلب الأوقات.

أي منها تأكلينه أغلب الأوقات؟

اختاري واحداً من كل زوج:

لحم الفخذ/ سلامي/ سجق ــــــ	الديك / الدجاج المقطع ــــــــ
فواكه معلبة مع السائل ــــــ	فواكه طازجة ــــــــــ
بطاطا مقلية ــــــــــ	بطاطا محمصة ــــــــــ
الجبن القشدي ــــــــــ	الجبن الحلوم القليل الدسم ــــــــ
قهوة الإسبريسو مع الحليب الكامل الدسم ــــ	قهوة مع حليب قليل الدسم ــــــــ
سمك مشوي ــــــــــ	دجاج مكسو بقطع الخبز ــــــــ
إصبع حبوب ــــــــــ	إصبع شوكولا ــــــــــ
شطيرة لحم مع شريحة جبن ــــــ	شطيرة الدجاج المشوي ــــــــ
خضراوات معلبة ــــــــــ	خضراوات طازجة ــــــــــ
خس مجلد ــــــــــ	خس روميان أو خس أحمر ــــــــ
لحم مشوي ــــــــــ	سلطة ــــــــــ
كريمة حساء الشودر (حساء من سمك وبطاطا وبصل)ــــ	حساء خضراوات ــــــــــ
مشروب غازي مع سكر كامل ــــــ	مياه معدنية أو صودا دايت ــــــــ
شيبس بدسم كامل ــــــــ	شيبس محمص من دقيق الذرة ــــــ
حليب كامل ــــــــــ	حليب مقشود ــــــــــ

معكرونة مع قطع لحم ـــــــــ	معكرونة مع الخضراوات ـــــــــ
عشاء مثلج ـــــــــ	عشاء مطبوخ في المنزل ـــــــــ
فشار بالزبدة ـــــــــ	فشار مشوي من دون دسم ـــــــــ
حبوب محلاة سابقاً ـــــــــ	حبوب القمح الكاملة غير المحلاة ـــــــــ
80% إجمالي ـــــــــ	20% إجمالي ـــــــــ

للحساب، عدي رقم اختياراتك في العمود الموجود في الجهة اليمنى.

0-3: ربما تحاولين جهدك تناول طعام حمية مثالي. أطلقي العنان لنفسك قليلاً واستمتعي بوجبة جاهزة بين الحين والآخر.

4 - 5: أصبت هدف خطة **20/80** بنجاح.

6-10: تطلقين العنان لنفسك كثيراً – حاولي أن تبدلي قليلاً من أنواع الطعام الـ 20% بالـ 80%.

11-20: تحتاج حميتك إلى فحص دقيق. لبعض النصائح العظيمة عن تخطيط حمية صحية، زوري موقع:

www. mypyramid.gov.

يساعدك هذا الموقع الذي ترعاه وزارة الزراعة الأمريكية على اختيار أنواع الطعام ومقاديره التي تناسبك وفقاً لعمرك، وجنسك، ومستوى نشاطك، وعوامل أخرى. كما يعرض الموقع برنامج متابعة حميتك على الإنترنت عبر:

www.mypyramidtracker.gov

مارسي الامتنان الفعلي

إن كنت لا ترين في المرآة إلا عيوباً في مظهرك، يمكن أن تساعدك ممارسة الامتنان الفعلي. عندما تنظرين إلى نفسك، حاولي أن تركزي على النواحي الجميلة في مظهرك.

ابحثي عن القوة، والجمال، والصحة، أو التميز. اكتبي قائمة بهذه الإيجابيات في سجلك اليومي، بحيث تستطيعين أن تظهريها عندما تشعرين بانتقادك لجسدك تحديداً (أو احتلي صفحة من كتاب دوف واكتبي على مرآتك بقلم خطه ثخين!)؟

إن واجهتك مشكلة في العثور على أي شيء يستجيب لمعايير هوسك بالكمال، فغيّري نظرتك إلى نفسك. تظاهري بأنك تنظرين إلى انعكاس امرأة أخرى في المرآة – أفضل صديقاتك، أو أختك، أو أي واحدة أخرى تحبينها. طبقي المعايير التي استخدمتها من أجل الشخص المحبب إلى نفسك على معايير جسدك. باستخدام هذه المعايير، اختاري على الأقل خمسة أشياء من الانطباعات الإيجابية. قولي لانعكاسك في المرآة عما ترينه، وعديه شخصاً آخر. «عيناك خضراوان جميلتان». أو «لديك جسد متناسق». تحدثي مع انعكاسك بالحب والحنان اللذين تحادثين بهما صديقة محبة أو قريبة لك نفسيهما. آمل أن تحققي ذلك عندما تتحدثين إلى نفسك كما تحادثين الأخريات، ستكون كلماتك أقل حدة وستكونين قادرة على تقدير ميزات جسدك بطريقة أفضل.

استخلصت عبرة جيدة في أثناء ممارستي للامتنان الفعلي منذ وقت قريب، عندما كنت أتحدث مع ابنتي الأكبر سناً. أجرينا مناقشة عن نمو أجسام الفتيات في أثناء مرورهن بسن المراهقة، وكنت أخبرها أنه من الطبيعي أن ينضج بعض الأطفال باكراً مقارنة بآخرين. أحاول مع وجود فتاتين في المنزل، ألا أقول أي شيء سلبي عن جسدي، لكنني أخبرتها لسبب ما أنه على الرغم من أن معظم النساء الراشدات يتمنين أن يكون لهن صدور أكبر حجماً، أنا أفضل أن يكون لي صدر أصغر حجماً، فضلت أن تكون أمنيتي مختلفة، وامتلأت عيناي بالدموع من ردها. قالت: «أوه. أمي صدرك مثالي وجسدك مثالي». ذكرتني بأن أكون ممتنة لميزات جسدي، وألا أحاول التركيز على نواقصه.

احجبي وسائل الإعلام

في الأجيال الماضية، شعرت النساء بالرضا عن أنفسهن إلى حد ما؛ لأن دائرة مقارنتهن كانت صغيرة – النساء في الشارع، والجارات، والأقارب، والصور الموجودة في نسخة المناسبات من مجلة الحياة. أما في وقتنا الحاضر، فنرى صوراً لأجمل النساء في العالم

يومياً وفي كل ساعة. وتكون معظم الصور التي نراها مؤثرة، تصور نساء مثاليات تقريباً وحتى أكثر من مثاليات. أتذكر قراءة مقابلة في المجلة مع عارضة أزياء شهيرة جداً، حيث قالت: إنها عندما نظرت إلى صورتها المؤثرة على غلاف مجلة، شعرت بالرعب؛ لأنها لا تبدو بهذا الجمال في حياتها الحقيقية. كيف لنا أن نتنافس مع عارضات أزياء عندما لا يستطعن بلوغ جمال صورهن المنشورة؟

حتى الأشخاص فيما يسمى بالبرامج الواقعية بعيدون تماماً عن الحقيقة. ربما لا يكون الأشخاص في هذه البرامج عارضات أزياء أو ممثلين احترافيين، لكنهم لايزالون بعيدين عن الناس العاديين. يرفض منتجو البرامج الواقعية الآلاف ليختاروا عدداً قليلاً يناسبهم.

ما نراه عبر وسائل الإعلام نموذجان على طرفي نقيض – النساء المثاليات على أغلفة المجلات والخاسرات في تلفاز الواقع. لا نريد أن نبدو فاشلات، لذلك ننجذب إلى الكمال. بإعطائنا خيار التفكير أسود وأبيض، نفضل الجمال على القبح.

أعلم أنني أطلب المستحيل عندما أنصحك بحجب صور وسائل الإعلام. لكن، على الرغم من أنك لا تستطيعين أن تحذفي كل صور ناشدات الكمال من حياتك، تستطيعين أن تتخلصي من بعض تلك الصور. افعلي كل ما بوسعك؛ لتخرجي هذه الصور من مخيلتك: ألغي اشتراكك في المجلات التي تركز اهتمامها على الجمال والكمال، وتجنبي الاستعراضات التلفازية التي تزدهي بها النساء بأجسام مثالية، وأشيحي بوجهك عن حافلة المدينة عندما تمر بك وقد ألصقت عليها صورة لممثلة فائقة الجمال يبلغ طولها خمسة عشر قدماً. (لو أنهم أظهروا صورة لها قبل معالجة صورتها). لا تستطيعين أن تمنعي نفسك عن رؤيتها، لكنك تستطيعين أن تقللي من رؤيتك لها.

حضرت ابنتي في وقت قريب مع صديقاتها حلقة دراسية عن صورة الجسد واحترام الذات للفتيات اليافعات (اللاتي لما يبلغن الثالثة عشرة من أعماهن بعد). شاهدن شريط فيديو على الإنترنت عرض لهن فريقاً من فناني المكياج وخبراء الحاسوب يحولون امرأة عادية جداً بوجه تملؤه البثرات وشعر غير مصفف إلى امرأة فائقة الجمال، فجعلوا منها عارضة أزياء حقيقية. أظهر الفيديو كيف

يستخدم برنامج (فوتوشوب) لرفع عظام الوجنة، وتصغير الرقبة، وإزالة العيوب. وجعل لون العيون غامقاً، وتحسين درجة لون البشرة، وعلى نحو أساسي جعل أي امرأة قريبة من الكمال. في اليوم الثاني، عندما لاحظت ابنتي صورة نجمة مشهورة على غلاف مجلة قالت: «حسناً، ذاك ما تبدو عليه حقاً. بالتأكيد». أتمنى أن ترى كل امرأة في أمريكا شريط الفيديو ذاك، وتفهم كم هو صحيح أن ما نراه في المجلات ولوحات الإعلانات ليس حقيقة. حتى النساء اللاتي تفترض كثيرات منا أنهن مثاليات، عندما يزينهن فنانو الماكياج والمصممون، فإنهن محولات عبر الفوتوشوب إلى مستوى أعلى من الكمال.

كافئي نفسك

تناولت دراسة رائعة منذ سنوات عدة، لم تعاود النساء اكتساب الوزن الذي تخلصن منه؟ تابع الباحثون النساء في أثناء زمن التخلص من الوزن، ثم المحافظة عليه، ثم معاودة اكتسابه مرة أخرى. لماذا عاودت النساء اكتساب أوزانهن التي تخلصن منها؟ كان صوت الإجابة مرتفعاً وواضحاً: فيما كن وتوقفن عن إنقاص أوزانهن، انتهى كل الدعم والإعجاب. وبعد انتهاء كل الدعم الإيجابي الذي تلقينه في أثناء زمن تخلصهن من بعض أوزانهن، ازدادت أوزانهن ثانية.

أثبتت الدراسة أمرين: أولاً، يساعد الثناء على تعزيز السلوك الإيجابي، وثانياً، لا يمكن أن نعتمد على من حولنا ليسمعونا الثناء الذي نتوق لسماعه. يفيد الثناء عندما تحاولين تغيير سلوك سلبي. لكن عليك أن تبتكري طريقة ثناء خاصة بك؛ إذ لن يمنحك العالم الخارجي الثناء الذي تحتاجين إليه، لذلك عليك أن تمنحيه لنفسك.

ضعي أهدافاً صغيرة يمكن تحقيقها وكافئي نفسك عندما تحققين تلك الأهداف. عندما تخفقين في تحقيقها، لا تلومي نفسك. تقبلي أنك أضعت هدفاً، وحددي هدفاً جديداً، ثم قرري ما التقدير الذي ستعملين لنيله. هذه إستراتيجية مفيدة حقاً.

مارسي الصفح الذاتي

إنها من أكثر المهارات التي يصعب على ناشدات الكمال تعلمها. لا يفترض فينا أن نرتكب أخطاء – إذاً لماذا نسامح أنفسنا عندما نرتكبها؟

لماذا نستطيع أن نسامح صديقة إن ارتكبت خطأ، لكن عندما نرتكب نحن الأخطاء نلوم أنفسنا. وهذا ما تفعله ناشدات الكمال. لا نستطيع تقبل حقيقة أننا لسنا مثاليات. عندما نخطئ، يبدو الأمر زيفاً. يقودنا التفكير على أساس إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون إلى الإيمان بأننا إذا فشلنا مرة، فسينهار كل شيء وينتهي العالم. على سبيل المثال، عندما تتناول امرأة ليست ناشدة للكمال الحلوى وهي تتبع نظام حمية صحية، تسامح نفسها وتقرر ببساطة ألا تأكل الحلوى في الغد لتتدارك الأمر. لكن عندما تتناول ناشدة الكمال حلوى، تنهمك في تفكير مأساوي – تشوه معرفي شائع – وتصاب بالذعر؛ لأنها تشعر بأن تناول قطعة واحدة من الحلوى سيؤدي لتناول طبق كامل من الحلوى، الذي سيؤدي بدوره إلى بدانة يصعب التحكم فيها، ومرض القلب، ووفاة باكرة. عندما تتخطين حداً، تخافين أن تتابعي ذلك.

تعلمك مسامحة نفسك ليس سهلاً، لكنه جدير بالاهتمام عندما يحين وقت الحمية والتمرين خاصة. عندما تتناولين شيئاً لم تخططي لتناوله أو تفوتي جلسة تمرين، انتبهي إلى الأفكار الآلية التي تتدفق في ذهنك. باستخدام إستراتيجيات تغيير النمط المعرفي، حددي الأفكار، وضعيها في قيد الاختبار، ثم أعيدي بناءها بطريقة بناءة أكثر.

مهارة معرفية أخرى رائعة للاستخدام في هذا الوضع تناولت كثيراً من الآيس كريم. تبدأ الأفكار الآلية فوراً بتوبيخك لافتقارك للانضباط الذاتي والسيطرة. عندما تميزين هذه الأفكار، تخيلي فوراً علامة توقف كبيرة حمراء وبيضاء. خذي نفساً عميقاً، واسألي نفسك: لماذا تقولين لنفسك أشياء كهذه؟. ثم أعيدي بتأنٍ ولطف ترتيب الفكرة، وإن كان ضرورياً، فغيّري سلوكك. تذكري الخطوات الأربعة للتوقف عن التفكير: توقفي، وتنفسي، وتأملي، واختاري.

عندما تجدين مسامحة نفسك أمراً شاقاً، حاولي أن تتخيلي ما ستفعلينه إن كلمتك أفضل صديقاتك، وقالت: إنها ارتكبت الخطأ نفسه الذي ارتكبته. هل كنت ستوبخينها وتنعتينها بأسماء وتقولين لها: إنها ضعيفة؟ بالتأكيد لا. ستدعمينها، وتحثينها على مسامحة نفسها ونسيان الأمر. حاولي أن تنظري إلى الأمر بالطريقة نفسها عندما تخطئين، وكوني لطيفة مع نفسك بقدر ما تكونين مع صديقاتك.

أيضاً، فيما أنت تركزين على ممارسة مسامحة الذات، فكري في التشوه المعرفي المعروف بـ «التصفية الذهنية» واسألي نفسك إن كنت منخرطة في هذا الأمر؟ على سبيل المثال، إذا اتبعت برنامج جلسة التمرين الخاص بك لأسبوعين، ثم أضعت يوماً منه، فستحجب عنك «التصفية الذهنية» الأيام التي تدربت بها وتضيق تركيزك، بحيث تجعله منصباً على اليوم الضائع. تستطيعين باستخدام تغير النمط المعرفي، أخذ هذه الفكر في الحسبان.

اعقدي سلاماً مع التقدم في السن

لا يريد أحد أن يتقدم في السن، لكن عندما تعدين الموت الباكر هو البديل، فلن يكون التقدم في السن سيئاً كثيراً. مع ذلك، تعاني ناشدات الكمال التغيرات الجسدية المرافقة للتقدم في السن؛ لأنهن لا يستطعن التحكم فيها.

الإستراتيجية الأمثل من أجل التعامل مع التغيرات المرتبطة بالسن هي تغيير ما يمكن تغييره، وتقبل ما لا يمكن تغييره. لا تستطيعين إيقاف عملية التقدم في السن، لكنك تستطيعين – على سبيل المثال – وضع كثير من مستحضرات الوقاية من الشمس لمنع التجاعيد، وتناول الطعام بطريقة تخفف خطر إصابتك بالمرض، بالإضافة إلى تناول مكملات الكالسيوم وفيتامين «د» للمحافظة على قوة العظم، وممارسة التمرين البدني لتحسين طاقتك.

أجرت ميريام نلسون كثيراً من البحث عن التقدم في السن في جامعة توفتس، ووجدت أن النساء المتقدمات في السن اللواتي يتدربن تدريبات تهدف إلى تقوية

أجسادهن يستطعن أن يوقفن ضعف العضلات المرتبط بتقدم السن أو يعكسنه. في دراسات نلسون للتدريب على القوة، حتى النساء في سن الثمانين فما فوق يزدن من مرونتهن، وقوتهن، وقدرتهن على الاحتمال، ويتفاعلن جيداً مع حياتهن عموماً. النساء – من الأعمار كافة – اللاتي يبدأن تدريبات متوسطة للقوة، يرين النتائج في أسابيع (إن كنت ترغبين في أن تتعرفي أكثر على أعمال نلسون مع التدريب على القوة وتقدم السن، بالإضافة إلى وصفات أعمال روتينية يمكن أن تمارسيها في المنزل، فإن كتابها: النساء القويات يبقين شابات Strong Women Stay Young يعد مصدر معلومات استثنائياً).

لا شك في أنك – فيما أنت تتقدمين في السن، تفعل مثل ذلك كل خلية من خلايا جسمك. ويزداد خطر الإصابة بالسرطان، ومرض القلب، والتهاب المفاصل، وأنواع الأمراض الأخرى جميعها. إنه خيارك – تستطيعين ألا تحركي ساكناً وتصابي بالمرض، أو تستطيعين أن تفعلي كل ما بوسعك لتحمي نفسك من حدوث ذلك.

هوس الكمال والمرض

عملت مع طالبة جاوزت قليلاً العشرين من عمرها في سنة تخرجها في الجامعة وهي تصلح أن تكون فتاة إعلان نظراً لخياراتها الصحية المتعلقة بنمط حياتها. حيث كانت نباتية، وتشترك بسباقات الماراثون، ولم تدخن أبداً، واعتنت على نحو رئيس بامتياز بجسدها وبشتى الوسائل. على الرغم من هذه التصرفات الصحية جميعها، أصيبت بسرطان مهلك. اعتنت هذه المرأة بصحتها كما ينبغي، ولا تزال مريضة.

رجل متقدم في السن أعرفه يتصرف على العكس تماماً. دخن أكثر من خمسين عاماً، ولم يتمرن أبداً، يأكل ما يرغب من طعام، ويستمتع بكأس أو اثنتين من الشراب. على الرغم من جميع خياراته غير الصحية، لا يزال قوياً في سن الثمانين. لم يراعِ صحته نهائياً، ويتمتع بصحة كاملة.

ربما لا يكون هذا من العدل في شيء. لكن العبرة التي نستخلصها من هذين الشخصين، أنه توجد أمور في الحياة لا يمكن التحكم فيها ببساطة. هذا مفهوم يصعب جداً تقبله، تحديداً لناشدات الكمال.

لا أوصي بإدمانك على التدخين وهجر عادات حياتك الصحية – تستطيعين حتماً أن تخففي من خطر الإصابة بالمرض باتخاذك خيارات صحية. لكن في النهاية لا يمكنك التحكم في مصير جسمك.

من الصعب جداً أن تكوني مصابة بمرض خطر وتفرض الحياة عليك مواجهة حقيقة عدم مثالية جسمك. عندما يحدث ذلك، تشعرين بأنك فقدت كل السيطرة على حياتك. (تعلمين يصعب علينا – نحن ناشدات الكمال – أن نعترف بأننا لسنا مسيطرات!) تشعرين كأن جسدك قد خذلك. من الطبيعي أن تشعري بذلك.

إن تفاقمت مشكلات الصحة، يمكنك استخدام بعض إستراتيجيات هذا الكتاب لتتعاملي مع مرضك.

ابحثي عن المعنى

إحدى مهارات التلاؤم هي البحث عن معنى في حظك العاثر. هذا ما فعله بعض أهالي الأطفال الذين قتلوا في حادثة كولومباين – شرعوا ينشئون مؤسسات ليمنعوا عنف الشباب، ويتحروا عنه، ويعالجوه. أعرف محامية أصيبت بالشلل جراء حادث سيارة وقد استخدمت خبرتها في المجالات الطبية لتصبح مناصرة للمعوقين. واجه هؤلاء الأشخاص أزمة واستخدموها دافعاً ليغيروا حياتهم أو ليفعلوا شيئاً ذا معنى، كما فعلت باميلا:

> اعتدت أن أكون ناشدة الكمال، ولكن بعد إصابتي بسرطان الثدي، وعلاجي منه سنوات طوالاً، وحياتي اليومية مع ثلاثة أطفال، وأربع قطط، وكلب كبير، وزوج يسافر قليلاً، لم أعد كما كنت أبداً. تستطيعين أن تكتبي بالغبار الموجود على خزانة الملابس، أخلد للنوم أحياناً وأترك الأطباق على المنضدة أو في حوض غسيل الأطباق، ولم يبقَ في المرأب إلا

مكان صغير للمشي، فهو في حاجة إلى التنظيف. لم أعد أشعر برغبة في غسل الثياب كل يوم، بالإضافة إلى أنني أترك سلة المهملات خارج المنزل ليدخلها أطفالي، يعدون الغداء بأنفسهم ويقومون بكي لباسهم المدرسي إن لم أستطع أن أفعل ذلك لأي سبب. عندما أكون متعبة، أرتاح بدلاً من مواصلتي للعمل، كما اعتدت أن أفعل سابقاً، وأفوت تقريباً كل حفلة عيد ميلاد تتطلب إرسال بطاقات معايدة مقدماً (يوجد كثير منها). لا أستطيع القول: إنه لا شيء يزعجني من هذه الأمور. لكنها حقيقتي.

عندما انتهيت من آخر جرعة لعلاجي الكيميائي، سمح لي طبيبي بالذهاب في إجازة. كانت كلمات وداعه: «لا تفعلي أي شيء لا تريدين فعله». لن أنسى ذلك أبداً ما حييت، لقد فعلت ما أرادني الآخرون أن أفعله وعندما كنت أشعر باستيائي من القيام بالعمل، كان استيائي ناتجاً عن توريطي به. تصرفت في حياتي وأخلاقياتي وفقاً لما رغبت فيه — لم يستطع أحد تغيير ذلك — باستثناء أمور صغيرة، مثل رعاية أطفال بعض الأمهات الأخريات عندما أكون منهكة تماماً، ولا أريد أن ترى الأخريات منضدة متسخة، وأعاقب نفسي؛ لعدم قدرتي على المحافظة على كي الثياب أو التنظيف المنزلي أو إعداد الوجبات — كانت أعمالاً، لا نهاية لها.

سمحت لي إصابتي بالسرطان باختيار أفضل ما يناسبني دون أن ألتفت إلى ما أرادني الآخرون أن أفعله. أولاً، بدأت باتخاذ خيارات استناداً إلى وضعي الصحي. مع مرور الوقت، أبحث طريقة للتفكير، ووسيلة للسماح لنفسي ألا أكون مثالية بشأن التمرين، والمحافظة على مثاليات الآخرين، وأتبع رغبتي الشديدة في أن أفعل، وأفعل، وأفعل، الأمر الذي كان يقودني للجنون.

إذاً هل خفف السرطان من هوس الكمال؟ بكل تأكيد. هل تحررت من مشاعر الذنب جميعها؛ لعدم قدرتي على المحافظة على كل شيء من جديد؟ لا. لكنني أعمل طوال الوقت لدى أسرة، ولا أستطيع فعل ذلك كله.

> من المعيب جداً اعتقاد الآخرين أنني أستطيع؛ يعيش أطفالي في منزل واقعي، حيث يجب على أفراده أن ينكبوا على العمل، وعندما لا يفعلون، تتكدس الصحون، أقوم بعملي أكثر من الأمهات وأقل من أخريات، ولكن اهتمامي الرئيس ليس في مكانتي بينهن، بل في تكريس وقت للصلاة، وتعزيز الرابطة الاجتماعية، والتمرين إضافة لما أفعله الآن؛ لأنني لا أبذل جهداً كافياً في أي منها، وهدفي هو زيادة جهدي وإتقاني لعملي – ليس امتثالاً لهوس الكمال، لكن من أجل متعتي الشخصية ونضوجي.

ستكونين بعد تشخيص المرض بحالة سيئة في التكيف مع وضعك الجديد، وهذا أمر شاق، ثم تبدئين بضبط نفسك. إن لم تفعلي، فاكتشفي الأسباب المحتملة وراء هذا. هل تتلقين دعماً كافياً؟ هل تفعلين ما تحتاجين إليه من أجل نفسك؟ هل ستساعدك رؤية معالج مختص؟ هل تندفعين وتتوقعين العودة إلى «حالتك العادية» بسرعة كبيرة؟ لا تكبحي مشاعرك عن المشكلات الصحية الخطرة. اسمحي لعواطفك بأن تكون موجودة، واسمحي لنفسك بالشعور بها. الحزن أمر صحي. امنحي نفسك وقتاً، وانشدي أي دعم تحتاجين إليه من الأصدقاء، أو المجموعات، أو المعالج.

تجنبي اللوم

اسألي نفسك إن كنت تلقين اللوم في مرضك على نفسك. تميل ناشدات الكمال إلى لوم أنفسهن حتى من الحوادث التي لا سلطان لهن عليها – إن لمعظم الأمراض عوامل جينية كبيرة. لعبة اللوم تضيعك – وفي الحقيقة، يمكن أن تسبب ضرراً عاطفياً. وجدت دراسة حديثة أجريت من قبل باحثين في كلية بايلور للطب أن لدى مريضات سرطان الثدي اللاتي لُمن أنفسهن لإصابتهن بالمرض مزاجاً متكدراً وحياة أكثر بؤساً مقارنة بالمريضات اللاتي لم يلمن أنفسهن.

تقول جيسي غرومان، الحائزة على درجة الدكتوراه، مؤلفة كتاب «بعد الصدمة»: ما العمل عندما يخبرك الطبيب – أو شخص تحبينه – بأمر تشخيص مدمر «من الطبيعي

أن تتصوري أنك سببت مرضك، وهذا شائع بين ناشدات الكمال خاصة، وصف غرومان بعض حالات توبيخ الذات التي يمكن أن تحدث في الأيام اللاحقة للتشخيص:

> يقضي كثير من الناس ساعات في مراجعة تصرفاتهم الماضية؛ ليكتشفوا السبب الكامن وراء إصابتهم بالمرض. غالباً ما ينضمون إلى أفراد الأسرة والأصدقاء في أثناء محاولاتهم توضيح الظهور المفاجئ للمرض. «أعلم أنه كان علي أن أجري تنظير القولون ذاك!»، «إنني واثقة أنني أصبت بهذا المرض؛ لأنني كنت مكتئبة جداً وغاضبة مدة طويلة». أدمنت التدخين ثلاثين عاماً.. لتخمين كهذا عن سبب مرض من الأمراض جذور في الحاجة البشرية إلى رؤية العالم مكاناً تسود فيه القوانين العقلانية. إذا استطعت تحديد شيء فعلته وسبب لك الإصابة بالمرض، يثبت هذا أنه التنبؤ بأوضاع كهذه، وإضافة إلى ذلك، فإن العالم يمكن التنبؤ به بوصفه نقيضاً للأمور الاتفاقية والعشوائية، كما هو ملموس الآن. يمكن أن يقنع آخرون أنفسهم بأنهم يستطيعون تجنب قدرك، وذلك عبر تحديد أسباب السلوك.

مهما قد يبدو غريباً، ربما تشعر ناشدة الكمال بأنها في منطقة عاطفية مألوفة إن كانت تلوم نفسها لمرضها. لماذا؟ لسببين: أولاً، معظم ناشدات الكمال معتادات جداً على لوم أنفسهن لأشياء تكون ردة فعل طبيعية، عندما تجري الأمور على غير ما يرام. ثانياً، إن كانت ناشدة الكمال تلوم نفسها، فإن العالم يبدو أكثر أماناً لها — تكره ناشدات الكمال فقدان السيطرة، ويكرهن معرفة أنه ربما يخبئ القدر أموراً لا سيطرة لهن عليها حتماً.

الإصابة بالمرض بعد اتباع الاحتياطات اللازمة جميعها، تجعل حياة ناشدات الكمال تنهار. هذا انعدام للثقة. يبدأن بالارتياب من كل شيء في عوالمهن. يلمن أنفسهن. اللوم الذاتي مدمر، بالمناسبة. يقلص مشاعر الثقة بالنفس، التي تكون هشة سابقاً عند ناشدات الكمال. وربما يمنعك من اتخاذ قرارات مسؤولة. وأخيراً، سيثبط اللوم

الذاتي عزيمة روحك المعنوية، ويقلل احتمال تحقيقك للسعادة والتعامل بطريقة سليمة مع مرضك وعلاجك. كما كتبت غرومان:

> ليس الأكثر أهمية الآن إلام تعزين مرضك، بل المهم ما ستفعلينه بعد أن علمت بالأمر. ربما يكون سلوكك في الماضي قد أثر في صحتك، لكن لا علاقة لهذا بالتحدي الذي تواجهينه: كيف تستطيعين اتخاذ قرارات بشأن العناية بصحتك ومسؤولياتك اليومية لتحدّي من وقع تأثير هذا المرض على حياتك أو تقللي منه؟

حتى إن كانت خيارات حياتك قد أسهمت في مرضك، فلا يمكن أن تستنفدي طاقتك في لوم نفسك – تحتاجين إلى تلك الطاقة في مواجهة مرضك. انسي أمر الماضي واسألي نفسك عما تستطيعين فعله لتسيطري على وضعك الراهن.

إذا كنت تتمتعين بصحة جيدة وتخشين المرض، فحاولي أن تعالجي مخاوفك بطريقة موضوعية. لا يصاب معظم الناس بمشكلات صحية خطرة عندما يكونون شباباً. أما الذين يصابون بالمرض منهم فيتكيفون معه ببساطة ويستعيدون حيويتهم بسهولة. يعتقد الأصحاء أن لدى المصابين بالمرض نوعية حياة سيئة. الحقيقة هي أنه بعد المرحلة الأولى من الكرب الذي يعانونه يعود معظم المصابين إلى مستوى سعادتهم السابق الذي كانوا عليه قبل حدوث المرض، وتتحسن نوعية حياتهم.

عشت طوال حياتي في رعب من وفاة والدتي. اعتقدت أنني سأنهار إن توفيت. لكن أتعلمين أمراً؟ عندما توفيت، واجهت الأمر – واجهته بطريقة أفضل مما اعتقدت أنني سأفعل. إن توقع حدوث أمر مزعج وانتظاره يكون أسوأ من وقوعه فعلياً في أغلب الأحيان. نعم، إنه فظيع، لكن الحالة الإنسانية تعود بنا نسبياً سريعاً إلى ما كنا عليه. إننا أكثر مرونة في مواجهة الصدمات مما نعتقد.

مارسي الامتنان الفعلي

تستطيعين أن تمارسي الامتنان الفعلي، حتى عندما تعانين بسبب صحتك. اقضي بعض الوقت كل يوم وأنت تفكرين بطريقة صحيحة فيما يجري معك. بينما تدونين أفكارك

في سجل الامتنان، أعدي قائمة بما يجري على نحو صحيح بشأن جسدك. ركزي على سهولة التنفس عندما لا تكونين مصابة بنزلة برد، كم يكون الوضع رائعاً عندما تكون أعضاء جسدك سليمة، وكم يكون التفكير بوضوح ممكناً عندما لا تكونين مصابة بصداع، وكم تكونين مرتاحة عندما تفصل أسابيع بينك وبين آلام الدورة الشهرية. انظري في المرآة واحتفلي بحقيقة أنه لا توجد اليوم بثرات في وجهك وأن شعرك منسق جيداً. ربما ينهار كل شيء في الغد، لذلك قدري ما هو عظيم اليوم حق قدره، واستمتعي به، واشعري بالامتنان الفعلي حياله.

ممارسة الامتنان الفعلي مفيدة، حتى إن كنت تعانين عجزاً جسدياً، أو أمراضاً مزمنة، أو مشكلات صحية أخرى. تحدثت مع نساء نجين من سرطان الثدي عن طريق استئصال أثدائهن ومازلن يمارسن الامتنان الفعلي عبر الاستمتاع بجمال أثدائهن غير المستأصلة. أو يعبرن عن امتنانهن بشأن الندبات التي ظهرت؛ لأنها علامات جدية لانتصارهن على المرض — ندبة دالة على كفاحهن، إذا جاز التعبير. بطريقة مماثلة، هناك صديقة لديها حساسية تجاه بعض الأطعمة؛ لذلك تقدر أنواع الأطعمة جميعها التي تستطيع فعلياً تناولها. تستطيعين عبر ممارسة الامتنان الفعلي، أن تبدئي عملية صرف انتباهك بعيداً عن العيوب، أي نحو الأجزاء الجميلة في جسدك.

لاحظي أنك أقوى مما تعلمين

قابلت منذ سنوات امرأة توفيت أمها بسرطان الثدي. كانت تروع هذه المرأة فكرة أن تصاب بالمرض نفسه — كانت ثمة سحابة ضخمة تغشي حياتها. أصيبت أخيراً بسرطان الثدي، بعد أن انتهت من العلاج أخبرتني أنها شفيت. كانت طوال حياتها تخاف من السرطان، وشعرت بأنها إن تلقت تشخيص السرطان فستنهار بالتأكيد. لكنها قالت: إن الأمر لم يكن شاقاً تقريباً كما اعتقدت. فكرتي ليست أن علاج السرطان بسيط — ليس بسيطاً بالتأكيد — لكن إن كان عليك أن تواجهي تشخيصاً قاسياً أو علاجاً مضنياً، آمني بقدرتك على التعامل معه.

الفصل السادس

اعقدي سلاماً مع كرات الغبار

لدينا منزل قديم محبب إلى النفس، ويحتاج إلى كثير من العمل. نواجه الآن مشكلة بشأن مدخله. يغطي معظمه الأسفلت، ولكن هناك جزءاً بسيطاً منه محجر. يحتاج الجزء المحجر إلى الترميم أو التبديل، لكن إن استبدلت القديم بالأسفلت، فسيصبح المدخل بلونين مختلفين، ربما يقودني هذا إلى الجنون. لذلك أبحث في أنواع الوسائل جميعها لأعدل بالأسفلت أو أستخدم لوناً لأعدل لون المحجر كي يناسب الأسفلت. إن البيت كله يروق لي، علي فقط أن أستبدل المحجر بالإسفلت؛ كي يكون المدخل عملياً — لم يكن علي أن أهتم بتناسب الألوان، لكنني أريد أن يكون كل شي مثالياً.

أفكر في كل شيء بهذه الطريقة. أضع في كل صيف أصص الأزهار خارج البناء. أشتريها عادة من هوم ديبوت. توقفت عنده البارحة واشتريت بعضاً مما احتجت إليه، لكنني لم أجد عنده الأزهار الأرجوانية الصغيرة التي أردتها. لذلك قصدت مشتلاً، ولم يكن لديه أيضاً اللون المطلوب وانتهى بي الأمر إلى العودة خالية الوفاض. قلت لنفسي: لا بأس من اختيار أي شيء، لكنني لم أفعل. لذلك توقفت عند مشتل آخر. وجدت ما احتجت إليه، لكنني تعثرت ثلاث مرات. على الأقل لم أذهب إلى ستة عشر مشتلاً. كان يمكن اختيار نوع مختلف من الأزهار لكنني لو فعلت، لكنت سأنظر إلى الأصص كل يوم وأشعر بالتعاسة بسبب اللون.

كانت إزالة الطلاء المزوج بالرصاص من الناحية الخارجية للمنزل كابوساً. واستغرق الأمر مني سنوات عديدة لأكتشف كيف أزيل الطلاء المزوج بالرصاص دون أن يتعرض أطفالي ولو للطخة صغيرة من الدهان. اشتريت آلة لإزالة الدهان، أزالته وامتصته وهي مزودة بمصفاة خاصة. وظفت دهانين لاستخدامها. لكن واجهتهم مشكلات كثيرة معها.

أخبرت موظفي الشركة أن الدهانين لم يستطيعا تشغيل الآلة لتعمل كما ينبغي، فأرسلت الشركة مندوباً من ولايتين بعيدتين ليريهما كيفية عملها. استغرق هذا الأمر سنوات.

المنزل جميل جداً، لكنني اكتشفت أنني لا أملك الوقت أو المهارة لترميمه؛ خاصة لأنني أريد أن يكون كل شيء مثالياً. لطالما رغبت في منزل قديم، لكنني لست سعيدة كثيراً به. نتحدث عن بيع، لكن علينا أن نبذل كل ما في وسعنا لترميمه قبل عرضه للبيع.
- *بربارا*

يجب أن يكون منزلك ملاذاً — مكاناً آمناً ومريحاً تستطيعين فيه أن تضعي إرهاقك من العالم جانباً وأن تسترخي.

يمكن أن يكون المنزل لناشدات الكمال مصدراً للإجهاد بدلاً من أن يكون مكاناً للاسترخاء. كل ذرة غبار، وكل كأس متسخة، وكل سرير غير مرتب نقص صارخ لا يمكن تجنبه. تلتمسين سكوناً وهدوءاً، لكن الإجهاد الذي يسببه شعر الكلب الموجود على السجادة، وبصمات الأصابع على الجدران، ومخلفات الخبز المحمص في الفرن، وأوراق الشجر في فناء المنزل يمكن أن تحول منزلك إلى مصدر قلق كبير. قدم المنزل منذ آلاف السنين حماية من العوامل الطبيعية — أبقى الأسر دافئة وبعيدة عن البلل. كان المنزل ملجأ، وليس مكاناً للعرض — لم تكن تحتاج امرأة العصر الحجري إلى أن تماثل الستائر وأثاث المنزل.

يضعك هوس الكمال في المنزل في حلقة مفرغة. تتوقين إلى السلام والنظام، لكن لا يمكنك الاسترخاء حتى تفرغ آلة غسل الصحون وترمى القمامة خارجاً. لا تهم مشقة ما تفعلينه، فقائمة ما يجب فعله لا تنتهي أبداً. كلما طاردت أهدافاً مثالية لا يمكن نيلها في المنزل، تصبحين أكثر إجهاداً.

ثقافة أمنا

جزء كبير من مشكلتنا هو رغبتنا في بلوغ توقعات كانت مفيدة منذ خمسين عاماً، ولكنها تعد مناسبة لحياتنا اليوم. تشير آرلي راشيل هوكسشيلد، مؤلفة كتاب «مناوبة ثانية / Second Shift»، إلى أن المرأة المعاصرة تعمل بنشاط شديد لتبقى متصلة بالثقافة المنزلية

التي كانت متبعة في الماضي، والتي باتت مهجورة الآن وغير مناسبة: «تواجه النساء من كل طبقة اجتماعية وفي كل أنواع العمل، مشكلة شائعة: كيف أحفظ الثقافة المنزلية لأمي وجدتي في ساعات العمل من الساعة التاسعة حتى الخامسة، أو من الثامنة حتى السادسة أو (من الثامنة حتى الثامنة!). تعتقد هوكسشيلد أن النساء يبقين على المثاليات المنزلية القديمة حقاً، وذلك بقضاء المناوبة الأولى في العمل والمناوبة الثانية في المنزل. كتبت هوكسشيلد: «تعود معظم النساء العاملات في عطلات نهاية الأسبوع والإجازات ليعملن ربات منازل»، تكافح النساء في معركة غالباً ما تكون نتيجتها محسومة «أن تحفظ ثقافة منزلية للمستقبل» – ثقافة الأعباء الكثيرة في المنزل (الخبز – وخياطة الثياب التنكرية».

يعقد الغرور الأمور أكثر. منزلك انعكاس لك – وإن لم يبدُ لطيفاً، فإن ذلك ينعكس سلبياً عليك، فضلاً عن زوجك أو أطفالك. إذا كان الدهان منزوعاً والأثاث متسخاً، وإن كان على الضيوف أن يدفعوا جانباً أكداس المجلات القديمة؛ كي يجدوا مكاناً يجلسون فيه، لا يسعك إلا أن تشعري أن هذا يجعلك فوضوية إلى حد ما. تقول ناشدة الكمال لنفسها: «وإن كان منزلي فوضوياً، أكون كذلك». وإن وجد شيء نمقته نحن ناشدات الكمال، فهو الفوضى. هذا هو السبب الذي يجعل هوس الكمال مزعجاً في المنزل أكثر من أي مكان آخر تقريباً.

النساء العاملات – على وجه التحديد – أكثر عرضة للمشقات التي تواجه ناشدة الكمال في المنزل. أظهر بحث أنه عندما تقارن المرأة العادية منزلها بمنازل الأخريات، تصدر حكماً عليه مقارنة مع منزل أمها أو منازل صديقاتها ربات المنازل. ربما يكون أساس المقارنة غير عادل، طالما لدى معظم النساء اللاتي يعملن خارج المنزل وقت لتدبير شؤون المنزل أقل من الوقت الذي تحظى به النساء اللاتي يبقين في المنزل.

الأمر كله يتعلق بالتحكم. كلما تشعر المرأة بفقدان السيطرة في مكان آخر من حياتها، تحرص على إحكام السيطرة على بيتها. ربما لا تستطيع التحكم في عملها، وزوجها، وأطفالها، وصحتها – لكنها تستطيع إلى أقصى حد أن تتأكد من عدم وجود شعر قطط على الستائر. عندما تجتاز المرأة عتبة تنظيف المنزل بطريقة طبيعية وصولاً إلى تنظيفه بطريقة هوسية، تحتاج إلى أن تنظر إلى ما يجري في حياتها؛ لترى إن كانت هناك مشكلة أعمق تسبب لها الشعور بإرهاق شديد من تنظيف المنزل.

سألنا نساء...

كيف يؤثر هوس الكمال في كيفية اعتنائك بمنزلك؟

إنني خبازة، ولا أجيد الطبخ. فكرة وضع محتويات الطعام في القدر لطبخها أمر مرعب لي. أريد نتيجة متوقعة.

- ليندا

لا أستطيع أبداً أن أغادر المنزل عند وجود أطباق متسخة. يجب المحافظة على قدر معين من الترتيب. أستطيع إبقاء أكداس المجلات بالقرب من السرير، ولكنني لا أستطيع أن أترك أطباقاً متسخة أو ثياباً في حاجة إلى الغسيل مبعثرة هنا وهناك. أعد سريري كل صباح. أقول لنفسي: «ليس عليك أن تفعلي هذا، اخرجي من المنزل فحسب»، لكنني لا أستطيع. أتأخر أحياناً في إيصال ابنتي إلى المدرسة؛ لأنني أرتب الأشياء.

- إليزابيث

أشعر بإجهاد أقل عندما أكون مرتبة. يسخر زوجي مني عندما أتجول في المنزل وألتقط الألعاب آخر الليل. يسألني: لماذا لا أجلس وأقرأ مقالة فحسب. لكنني أشعر بالتحسن عندما ترتب الأشياء، وتملأ الثلاجة بالسلع، وتعد قائمة البقالة. لا أستطيع أخذ استراحة قصيرة، أفكر دوماً في الأعمال التي ينبغي إنجازها.

- دينيس

اشترينا حديثاً مزرعة وكنا نعمل في ترميمها. بدأت بطلاء الإطار الخارجي من النوافذ، ودهن الإطار الداخلي بالزيت واستغرقت كل نافذة من 4-6 ساعات تقريباً لإنهاء طلائها. يسبب دهن النوافذ بالزيت الفوضى، ويستغرق التنظيف وقتاً طويلاً. يقول زوجي دوماً: إن النوافذ جيدة كما هي، وأنا حريصة جداً على الأشياء، لكن بالنسبة إلي، إنها تسبب الفوضى.

- كارول

تصيبني الفوضى بالجنون. لا أستطيع تحملها، منزلي نظيف جداً وبحالة جيدة – لا يوجد أوساخ على طاولة القهوة. إنه مرتب جداً. أنظفه وأعتني به من أجل نفسي. لست قلقة من الآخرين. تزعجني الفوضى أكثر من منطلق استشرافي للنظام.

- لورا

لم أكن أعد حفلات عشاء سنوات طوالاً ما لم أثق أن كل شيء مثالي – منزلي وطبخي وما إلى ذلك. إن لم أحكم السيطرة على كل شيء لا أكلف نفسي عناء العمل، فلا أعد وجبة طعام الضيوف أو السباغيتي أو الحساء. يقف هذا حجر عثرة في طريق حياتي الاجتماعية.

- ليندا

أنا مهتمة جداً بجعل المنزل مثالياً في عطل نهاية الأسبوع، فغالباً ما أنسى أن «أضع برنامجا» للتسلية مع خطيبي ضمن وقت فراغي المحدود. علي إضافة ذلك للائحة عطلة نهاية الأسبوع. يمكن القول: إنني أشعر بالسعادة عندما تكون الأشياء المدونة في اللائحة قد شطبت.

- جانيت

أدوات بوسعك استخدامها

الخبر الجيد أن تقنيات العقل والجسد تعمل على نحو مجدٍ في المنزل، كما في أي مكان آخر أيضاً. إذا كنت ترغبين في الكف عن إجهاد نفسك بشأن منزلك وفي الشروع بالاستمتاع به، يمكنك ذلك. ارمي ملابسك المتسخة، وتمددي على سرير غير مرتب، وتابعي القراءة.

أعيدي تدريب عقلك

ماذا تقولين لنفسك بشأن منزلك؟ ما الانتقادات التي تقفز إلى ذهنك عندما تطبخين، أو تنظفين، أو تستضيفين أحداً؟ ما التشوهات المعرفية التي تجذرت في أفكارك الآلية؟

بين التشوهات المعرفية جميعها، فإن التشوهات التي تبدو بارزة غالباً بين النساء ناشدات الكمال بشأن منازلهن: هي التنقية (الفلترة) الذهنية، وانتقاص قيمة الإيجابيات، والتماس الاستحسان، والتفكير على أساس: إما أن تكون الأمور مثالية أو لا تكون وعبارات «الوجوب». هذه بعض الأمثلة:

التشوه: التنقية (الفلترة) الذهنية.

مثال، تعدين عشاء ضخماً لاثني عشر شخصاً. نسيت الخبز المحمص، فاحترق في الفرن. أعددت كل شيء آخر كما ينبغي، لكنك تشعرين بأن العشاء لم يكن ناجحاً؛ لأن الخبز المحمص احترق.

قولي لنفسك: «انظري إلى كل الكربوهيدرات التي خلصت ضيوفي منها بعدم تقديم أرغفة الخبز».

التشوه: انتقاص قيمة الإيجابيات.

مثال، تعلق جارة على مظهر بيتك، وكم يبدو لطيفاً وتفكرين سراً، «ماذا تعرف هي؟ تعم الفوضى منزلها دوماً».

قولي لنفسك: «من اللطيف أنها لاحظت ذلك. ربما ستستفيد من منزلي بوصفه عاملاً ملهماً لها».

التشوه: التماس الاستحسان.

مثال، تعيدين تأثيث مطبخك، على الرغم من أنك تفضلين الأثاث المصنوع من خشب البلوط المستخدم للتزيين، تفكرين في اختيار أثاث مصنوع من خشب الكرز؛ لأن صديقة أخبرتك أن الأثاث المصنوع من خشب البلوط مبتذل.

قولي لنفسك: «من ستستخدم هذا المطبخ، صديقتي أم أنا؟ يجب أن أختار ما أرغب فيه — بالإضافة إلى ذلك، ربما لن تستحسن صديقات أخريات خشب الكرز، إذاً لمَ لا أختار ما يناسبني فحسب؟».

التشوه: التفكير على أساس، إما أن تكون الأمور مثالية أو لا تكون.

مثال، عندما ترين بعض الغبار على المنضدة، وتفكرين، «هذا المنزل قذر. لست سوى مهملة».

قولي لنفسك: «ما كنت لأقول ذلك إلى صديقة، إذاً لماذا أقوله لنفسي؟ أستحق أن أعامل بطريقة أفضل من ذلك».

التشوه: عبارات «الوجوب».

مثال، تقولين لنفسك: «يجب أن أكون قادرة على المحافظة على المنزل نظيفاً ومرتباً طوال الوقت. يجب ألا يكون فوضوياً».

قولي لنفسك: «ربما يكون منزلي فوضوياً، لكنه نظيف على الأقل».

فيما أنت تفكرين في ميولك للهوسية بالكمال في المنزل، كوني واعية لما تقولينه لنفسك. دوني أفكارك في سجلك. عندما تحددين أفكارك الآلية، ضعيها في قيد الاختبار مستخدمة إستراتيجيات تغيير النمط المعرفي المدرجة في الفصل الثاني. اسألي نفسك: ما الأفكار والتوقعات التي تسبب لي الإجهاد؟ هل هي صحيحة؟ كيف أعيد بناء الأفكار بطريقة تخفف عني الإجهاد؟

اسألي نفسك: هل يستحق الأمر ذلك؟

تعمل هذه الإستراتيجية في أي نوع من أنواع التفكير الهوسي بالكمال، لكنها مجدية خاصة في المنزل؛ لأن لأفعالنا تأثيراً هائلاً على من نعيش معهم. تكمن المشكلة التي تواجهنا نحن مهوسات الكمال في تفكيرنا بأننا دوماً على صواب، ولا نتوقف مطلقاً للتفكير في أن هناك طرقاً أخرى ربما تفيد مثل طرقنا.

اجلسي، وأعدي قائمة في سجلك بالفوائد الناتجة عن نشدانك للكمال. ثم، أعدي قائمة بالفوائد التي ستنتج إذا خففت حدة معاييرك. هذا ما يوضحه المثال:

بعض الفوائد في كونك ناشدة كمال في المنزل:

- يبدو المنزل مرتباً دوماً، عندما يزورني الأصدقاء.
- أشعر بالرضا عن منزلي – يبدو لطيفاً مرتباً وأنيقاً.
- عندما يتناول الناس عشاء في منزلي يعجبون بأنواع الطعام.
- عندما يجري عمل كل شيء وفقاً للطريقة التي أرغب فيها، يرتقي منزلي إلى مستوى توقعاتي لما يجب أن يكون عليه المنزل.

بعض الفوائد في التخفيف من حدة معايير ناشدة الكمال في المنزل:

- سيكون لدي وقت أطول أقضيه مع نفسي، وزوجي، وأطفالي، وصديقاتي إن قضيت وقتاً أقل في أعمال المنزل.
- أستطيع أن أخلد إلى النوم في وقت أبكر إن خففت قلقي بشأن التنظيف في نهاية اليوم.
- ستكون أوقات الصباح أقل قلقاً دون إلحاحي على إعداد الأسرّة جميعها وبطريقة كاملة.
- ستكون التسلية أكثر إمتاعاً – وسأقوم بها في أغلب الأوقات – إن لم أصر على تقديم وجبة متقنة معدة من لا شيء.
- سأتجادل مع زوجي على نحو أقل.

بعد أن أعددت قائمتك من المحاسن والمساوئ، اسألي نفسك: ما المهم أكثر؟ قارني كل نقطة واختاري أولوياتك. على سبيل المثال، ما الشيء الأكثر أهمية: التنظيف في الليل أم الحصول على نصف ساعة نوم إضافية؟ هل الاستمتاع بحفل عشاء أكثر أهمية من إعجاب الضيوف بطعامك اللذيذ؟ أنت الوحيدة التي تستطيعين الإجابة عن هذه الأسئلة. إنها أسئلة جديرة بالطرح بالتأكيد؛ لأنك ستشعرين بإجهاد أقل، حتى إن كنت تستطيعين

أن تجدي وسائل قليلة للتحرر من توقعاتك الهوسية بالكمال في المنزل. اعتدت دوماً على صنع أرغفة الخبز المحمص في المنزل لدى دعوة الأصدقاء إلى مائدة العشاء. تغير ذلك كله عندما ذهبنا إلى منزل صديقة لتناول العشاء – أثنى جميع المدعوين لحسن صنعها الخبز والتهموه بشهية. فيما بعد، أخبرتنا أن الخبز كان خبز بوب الطازج! وهذا ما أقدمه الآن، إنها طريقة أخرى لتخفيف الإجهاد عندما يأتي الزوار بطريقة خاطفة لتناول وجبة. إنها بداية ...

تأكدي من أن تأخذي تأثير هوسك بالكمال على الآخرين في الحسبان، وذلك عندما تحللين العلاقة بين الكلفة والربح. ربما يكون لهوس الكمال أثر حقيقي على الأسرة، خاصة عندما يعيش الناس العاديون ومهوسو الكمال تحت سقف واحد. يسير هوس الكمال جنباً إلى جنب مع الانتقاد. وإصدار الأوامر، والسخط، والغضب؛ بوسع التخفيف من حدة هوس الكمال أن يساعدك وأسرتك لجهة الشعور بالتحسن والاستمتاع أكثر بالحياة.

> عندما كان ولدي في مدرسة مونتيسوري، طلب من الأطفال أن يكتبوا عن أسرهم. لن أنسى أبداً ما كتبه ولدي: «يلعب معي والدي لعبة كرة القاعدة، بينما تطهو أمي الدجاج». عندما قرأت ذلك فكرت، في أنني ربما يجب أن ألعب معهم كرة القاعدة وأطلب وجبة بيتزا جاهزة.
>
> – *سوزان*

> أذهب دوماً لحضور مباريات السوكر (ضرب من لعبة كرة القدم) التي يشارك فيها ولدي، لكنني اضطررت إلى التغيب عن مباراة واحدة؛ وذلك بسبب التزامي بعمل. قال ولدي: إنها أفضل مباراة لعب فيها، وعندما سألته عن السبب؟ قال: إنه لم يسمع نصيحة عالية الصوت موجهة له وهو يلعب. قال: إنه يمزح لكنني لا أعتقد ذلك؛ لأنني أنصحه بصوت مرتفع من زاوية الملعب. فكرت في الأمر بطريقة مبهجة، لكنني لا أعتقد أنه كان يفكر في الأمر على هذا النحو. أما الآن، فأبقي فمي مغلقاً.
>
> – *تامي*

لنواجه الأمر: من الجيد أن يكون المنزل نظيفاً ومرتباً. أصبت حديثاً باهتياج يدفعني إلى إعادة ترتيب منزلي، من الفوضى منذ وفاة والدتي وقد ورثت عنها نصف مقتنيات المنزل. أرتب المنزل غرفة فغرفة، ويجب أن أقول: إنني عندما أمشي في غرفة بعد الانتهاء من ترتيبها أشعر بالسعادة. هل هو شعور بالهدوء؟ بالسيطرة؟ بالتحرر من القلق؟ يحتمل أن يكون هذا الشعور مزيجاً من قليل من كل ذلك.

لا أحب الفوضى. أحب أن أكون قادرة على إيجاد الأشياء بسهولة. لكن يتعين علي أحياناً أن أضع احتياجات أسرتي أو احتياجاتي الشخصية أولاً. عندما يضيق الوقت أشعر بالإجهاد، ولدي الخيار بين ترتيب خزانة الأطعمة أو الاستلقاء وقراءة الكتاب، يجب أن يقع الخيار على الكتاب على الرغم من رغبتي في أن تكون خزانة الأطعمة مرتبة أكثر. تمر أيام أحتاج فيها إلى وقت فراغ أكثر من احتياجي إلى أن يكون المنزل حسن الترتيب.

لا أقول: أتدعي منزلك ينهار، لكنني أقترح أن تتخذي خيارات واعية عوضاً عن القيام بأعمال المنزل روتينياً فقط. من الجيد أن ترتبي الخزائن، لكن إن عانيت مشقة يوم طويل واحتجت إلى حمام ساخن، فدعي الخزائن تنتظر.

هذه بعض إشارات حاجتك إلى العمل على نحو أكبر؛ كي تضعي احتياجاتك الخاصة قبل احتياجات المنزل:

- تخبزين الحلوى في العاشرة مساء بعد العودة من رحلة عمل استغرقت ثلاثة أيام.
- تقيمين حفلة العطلة في المنزل بعد أسبوعين من الخضوع لعملية قيصرية — بعدد الأطباق نفسه الذي قدمته العام الفائت.
- يسألك أطفالك: لم تقضين وقتاً كبيراً في التنظيف بدل عاملة التنظيف؟

هذه طريقة لتضعي نفسك أولاً في أثناء قيامك بأعمال المنزل: ادعي صديقة من أجل المساعدة. فعلت ذلك حديثاً — زارتني صديقة قديمة، فقضينا اليوم في

ترتيب غرفة الأسرة. انتهينا من العمل، وقضينا وقتاً عظيماً في الثرثرة، واستنكار الذكريات، واحتساء الشاي. قمت بمعظم الترتيب، لكن وجودها والتحدث معها في أثناء العمل جعل الأمر ألطف من أن يكون أمراً روتينياً بغيضاً. عندما تحتاج صديقتي إلى المساعدة في منزلها، سأكون سعيدة في رد المعروف لها؛ لأنني أعلم أننا سنحظى بيوم عظيم.

يستغرق عمل المنزل وقتاً طويلاً كما تعرفين. مهما يكن الوقت الذي تقضينه في الارتقاء إلى مستوى توقعات غير واقعية، إنه وقت مقتطع من الصديقات، والأسرة، والهوايات، والنوم، والعناية النفسية، والتأمل الذاتي، والتدريب، والتفكير، والذهاب لمشاهدة الأفلام، والقراءة، وكثير من الأشياء الجيدة الأخرى. مرة ثانية، إنني لا أقول لك أن تدعي منزلك ينهار – لكنني آمل منك أن تشرعي بإيلاء احتياجاتك الخاصة أهمية أكبر، وأهمية أقل قليلاً لاحتياجات المنزل، كما فعلت ليندا:

> عندما سافرت إلى بعض الأماكن، وتركت معظم أغراضي في المنزل، أدركت كم كان تفكيري ضئيلاً في الأشياء التي خلفتها ورائي. اعتقدت أن هذه المقتنيات كانت مهمة جداً لي – إنها تعرفني بطريقة أو بأخرى – لكنني أدركت أن كل ما أحتاج إليه فعلاً هو بعض المال في جيبي والثياب على جسدي ومحبة الناس الذين أكون معهم. إنني أتخلى عن الأغراض القديمة، وأرمي الأشياء التي لا أريدها من أجل فرصة جديدة. إذا كنت مهووسة جداً بالمنزل وبأغراضك، فلا يوجد غرفة جديدة لأي شيء جديد.
>
> – *ليندا*

حددي المصدر

خطوة مهمة نحو تعديل توقعات ناشدة الكمال في المنزل هي أن تفهمي من أين نشأت المشاعر. نحمل معظمنا انطباعاً في الأذهان لما يجب أن تبدو عليه منازلنا. لهذا الانطباع تأثيرات عديدة، في الدرجة الأولى أمهاتنا، وأسرنا، وأصدقاؤنا، وأجهزة الإعلام. من أين نشأت انطباعاتك؟

انظري إلى كيفية تأثير أسرتك عليك. هل كان والداك ناشدين للكمال؟ هل كانا غير معتنيين بنفسيهما؟ ماذا عن أسرة شريك حياتك؟ إن فهم هذه التأثيرات والاعتراف بها ببساطة يمكن أن يكون مفيداً.

من المفيد أيضاً فهم ماهية نوع هوس الكمال (أو الافتقار إليه) الذي يكمن في ماضي شريك حياتك. كبرت مع — كيف لي أن أعبر عن هذا بطريقة دبلوماسية — والدة غير ناشدة للكمال، تربت في منزل ثري ممتلئ بالخدم في ألمانيا في مرحلة تاريخية قبل هتلر. عندما فرت من بلدها، وكانت تقريباً مفلسة، جاءت إلى أمريكا، كان لديها اهتمام ضئيل في تعلم كيفية المحافظة على منزل مثالي. لسوء الحظ، كان والدي شخصاً أنيقاً جداً، لذلك سبب هذا التفاوت خلافاً. على الرغم من أنني كنت قريبة من والدتي أكثر من والدي، إلا أنني أكثر شبهاً بوالدي عندما يصل الأمر إلى الفوضى — إنني أقل تسامحاً مع الأمر مما كانت عليه والدتي.

إنه أمر ماتع دوماً بالنسبة إلي أن أسأل مهوسات الكمال أين أخفقت والداتهن في مقياس ناشدة الكمال؟ لدى ناشدة الكمال في معظم الوقت إما والدة أنيقة جداً ومرتبة، أو والدة فوضوية جداً وغير منظمة. إننا إما نقلد أمهاتنا أو نذهب في الاتجاه المعاكس. لا تنشأ مهوسات الكمال في بيئة متوسطة. إنني متفاجئة لما وجدته مراراً بأن أناساً أنيقين جداً ترعرعوا في منازل تعمها الفوضى، أو العكس. يذكرني هذا بتمرد المراهق.

يفيد التعرف إلى مصدر توقعاتك المتصلة بهوس الكمال في المنزل؛ لأنه يعطيك بعضاً من القدرة على رؤية الأشياء — وفقاً لعلاقاتها الصحيحة — والتبصر اللذين تحتاجين إليهما من أجل التغيير.

> تعدّني ابنتي ناشدة كمال. أعتقد من المحتمل أنها ليست الوحيدة في تفكيرها هذا. منزلي أنيق جداً ومرتب. أنتبه إلى التفاصيل ولا أعتقد أن معظم الناس يفعلون ذلك. أظن أن الأمر يزعجها قليلاً؛ لأنني ليس لدي طفلان صغيران يركضان في أرجاء المنزل وليس في حياتي متطلبات تضغط علي من حيث حاجتها إلى الوقت كتلك التي لديها. بالمقارنة، ربما يجعلها هذا لا توافق على ما أنا عليه. لاحظت أن

الناس يشعرون ببعض الرعب من منزلي؛ لأنه مرتب ونظيف وأبقيه لطيفاً جداً. لكنهم لا يفهمون أنني أفعل ذلك من أجل نفسي.

– روز

افصلي واقع كل يوم عن وهم أجهزة الإعلام

انطباعاتنا عما «يجب» أن تبدو عليه منازلنا تشكل أغلب الأوهام التي تنتجها أجهزة الإعلام. هل تتوقعين أن يشابه منزلك ما تبثه الأفلام أو ما تنشره المجلات؟ هل تقضين وقتاً طويلاً جداً في مشاهدة مارثا ستيورات؟ (نعم، عدنا إلى مارثا مرة أخرى). لا أحد يغذي الخيال أفضل من مارثا. إنها تسحرني حقاً. أكره إسهاماتها في تعزيز قلق ناشدة الكمال في هذا البلد، ومع ذلك لا أستطيع أن أتوقف عن ملاحظتها. رسالتها واحدة من أسوأ التي يمكن أن تتكيف معها المرأة الأمريكية – ومع ذلك تعشقها النساء. يردن تقليدها وأن يكنّ مثلها. حتى إنني أشعر بجاذبيتها في بعض الأحيان. من يستطيع أن ينظر إلى غلاف مجلتها المنتشرة في المتاجر، ويمنع نفسه من محاولة العيش بالطريقة التي تقدمها؟

زارتني مريضة أخبرتني أن مارثا كانت السبب في التماسها العلاج. شاهدت برنامج عشاء مارثا ستيورات في عيد الشكر عبر التلفاز، وأرادت أن تبتكر عشاء عيد الشكر الضخم نفسه الذي شاهدته عبر البرنامج التلفازي، لذلك طلبت مجموعة كاملة من المواد من موقع مارثا الإلكتروني. جاءت إلي تتساءل: ما الذي أصابها حتى لا تتمكن من إعداد عشاء عيد الشكر الذي يبدو مثالياً على شاشة التلفاز؟ شعرت بأنها مخفقة وساذجة.

كان علي أن أذكرها أن عالم مارثا خيال، وأن المرأة الحقيقية لا تستطيع أن تفعل ما فعلته مارثا. يبدو الأمر مثل توقعك أنك تستطيعين إعادة ابتكار ديزني في فناء منزلك.

لماذا تعد مارثا واحدة من أنجح النساء في تاريخ العمل التجاري الأمريكي؟ ما الذي يجذب الناس إليها؟ أعتقد أن هذا يحدث بسبب رغباتنا جميعاً في إحداث الجمال في حياتنا. لن أنسى أبداً واحدة من القصص التي قرأتها عنها في كتاب يحمل عنوان مؤسسة مارثا ألفه كريستوفر بايرون. كانت تحاول فرض برنامجها

التلفازي على موظف إداري مسؤول عن البث الخاص بالتلفاز. قدمت حلقة ربان الطائرة مقطعاً عن طريقة مثالية في قص الأزهار ذات السوق الطويلة. سألها الموظف الإداري: لم تقوم بعمل جزء كهذا في برنامج سيبث من طائرة تحلق فوق مدن كبيرة مثل ديترويت، وشيكاغو، ونيويورك، قال الموظف الإداري: لدى قليل من أولئك النسوة حدائق ممتلئة بالأزهار. لخصت استجابة مارثا إدراكها المدهش لما يحفز النساء الأمريكيات: «لكنهن يردنها».

تمثل مارثا ستيورات ما ترغب فيه النساء. نريد أن تكون أزهارنا مثالية، نريد عشاء عيد الشكر الخاص بنا مثالياً، ونريد أن تكون الحلوى مثالية. إمبراطوريتها برمتها مبنية على تلك الرغبة. لا بأس فيما يتعلق بالحلوى. لكن عندما يبدأ الأمر بامتصاص المرح من حياتك، عليك أن تعيدي النظر في أولوياتك. إذا بقيت وقتاً متأخراً من أجل إعداد الحلوى لحفلة المدرسة مستخدمة مزيجاً من الكعك ومعلبات مثلجة (مثلما أفعل أنا)، وتشعرين بالذنب لعدم ابتكارك حلويات تشبه حلويات مارثا الرائعة، فهذه مشكلة، ليس لدي مأخذ على الحلويات المدهشة الشكل. المشكلة مع مارثا هي بعدم إظهار أن إعداد الحلوى الرائعة يستغرق ساعات عديدة.

إنني أختار مارثا، لكن أجهزة الإعلام ممتلئة بأمثلة عن الكمال المنزلي بوصفه توقعاً يومياً. أوصيك بقوة أن تنظري إلى مدى تأثير أجهزة الإعلام في انطباعك الشخصي لما تريدين لمنزلك أن يبدو عليه. من المفيد جداً أن تفصلي الخيال عن الواقع.

دوني في سجلك السؤال: لماذا أفعل ذلك؟

التقطي سجلك اليومي واكتبي عن مشاعر ناشدة الكمال التي تشعرين بها تجاه منزلك. لم تريدين منزلاً مثالياً حقاً؟ هل هذه هي فعلاً الطريقة التي ترغبين في اتباعها للعيش؟ هل تحتاجين فعلاً إلى كل مظهر خارجي لتكوني خلواً من الأخطاء والعيوب؟ هل هذه الطريقة التي ترغبين في أن تقضي وقتك فيها؟ إذا حكم عليك زوارك بسبب نظافة أرضية مطبخك، فهل تقضين الوقت مع الأشخاص الملائمين لك؟ هل هذه الطريقة الأفضل لك للاعتناء بنفسك؟

إذا كنت أماً وربة منزل، فاسألي نفسك فيما إذا كنت تشعرين بأن عليك أن تبقي المنزل نظيفاً وفائق الجمال؛ لتبرري بقاءك في المنزل. هل الذنب هو ما يغذي هوسك بالكمال؟ إن كان الأمر كذلك، فسيفيدك كثيراً بعض التفكير، وإعادة بناء هذه الأفكار.

رتبي أهدافك وفقاً لأولوياتك

منذ عدد من السنين، تعلمت درساً مهماً في إبقاء أولويات هوس الكمال متسلسلة.

انضممت إلى مجموعة بونكو. (بونكو لعبة نرد خاصة بمجموعة تشبه ياهتزي). إنها البدعة السائدة في كثير من البلدات في الضواحي – تحبها النساء؛ لأنها مسلية وهي حقاً تبرير للتسكع والثرثرة واحتساء الشراب مع مجموعة من النساء الأخريات، وهي من الأمور التي أؤيدها فعلاً. هناك اثنتا عشرة امرأة في هذه المجموعة – إحدى عشرة أماً من ربات المنازل وأنا. كنا نلتقي دورياً في منزل كل منا.

أتذكر، شهراً بعد شهر، الذهاب للعب البونكو في كل منزل مختلف. كنت مذهولة: بيوت هؤلاء النساء فائقة الجمال. لديهن أثاث في كل غرفة. الأثاث كله ملائم. اللوحات معلقة على الجدران. أصبحت في كل شهر أكثر قلقاً بشأن دعوة الجميع إلى منزلي، مع أنه نظيف، لكن تعمه الفوضى وليس مزيناً على نحو جميل قطعاً. طلينا غرفة الأسرة منذ عامين ولا نزال غير منتبهين لإعادة تثبيت اللوحات.

جاء دوري أخيراً. نظفت بواسطة المكنسة الكهربائية، وأصلحت وخبزت وقضيت وقتاً أطول ليكون المنزل جاهزاً لاستقبال سيدات البونكو. رحبت بهن على الباب، مشت واحدة من السيدات في الرواق الأمامي، وقالت: «لا أستطيع أن أصدق أن جدران منزلك بيضاء». صدمت. ما طبيعة شخص يتفوه بأشياء كهذه؟ شعرت بالانزعاج من الأمر طوال الليل لسببين: ذهلت؛ لأن أحداً ما يمكن أن يكون قاسياً لهذه الدرجة لكنني خجلت قليلاً؛ لأنني لم أحرص ظاهرياً على اتباع إرشادات التصميم المنزلي «الديكور» المعروفة جيداً.

جرح كبريائي، لكنني أدركت في الحال كم كان سخيفاً كل ما حدث. انقلبت أولوياتي رأساً على عقب بسبب مجموعة البونكو. لم أستثمر طاقتي بذلك القدر الذي يجب أن يبدو منزلي عليه. لا أعطي اهتماماً لألوان الطلاء الحديثة، إذاً لماذا يجب أن أهتم إن علق أحد ما على جدراني ذات اللون الأبيض؟ الناس مبدعون في طرق مختلفة. بعض النساء يحصرن إبداعهن في منازلهن. أما أنا فأوجه معظم قدراتي الإبداعية إلى أسرتي وعملي.

لا حاجة للقول: إنني انسحبت من المجموعة بعد مدة. لا مزيد من البونكو لي. أفضل أن أتواصل اجتماعياً مع النساء اللواتي يشاركنني أكثر في أولوياتي – أقوم بذلك الآن. نحقق في كل شهر أنا وزميلاتي الثلاث في (غيرل نايت آوت) قدراً مدهشاً من المشاركة، والدعم، والقهقهة. دون الحديث عن (الديكور).

أقصد ما ذكرت أنك كلما كنت تستطيعين ترتيب الأولويات، ستكونين سعيدة. ما الأمر الأكثر أهمية لك؟ بالنسبة إلي تنحصر أولوياتي في أن أكون أماً وزوجة صالحة، وصديقة جيدة، وأقوم بالعمل الذي أشعر بأني متحمسة له. ترتيب تصميمات منزلي أمر لا أستطيع التخلي عنه. لن أقضي عطلات نهاية الأسبوع في البحث عن وسادة مناسبة مثالية لأريكتي. لكنني أعرف كثيراً من النساء يفعلن ذلك – أمر من الممكن أن يكون جيداً. فيما إذا كنّ يستمتعن به ويعددنه مهماً جداً لهن. لكن إن لم يكن للأمر أولوية كبيرة، فلم قضاء الوقت في تنفيذه؟

أستطيع أن أكون مفيدة في تدوين أولوياتك وفقاً لأهميتها. إن لم يكن امتلاك منزل مدهش واحداً من أولوياتك الخمسة الأولى، إذاً اقضي وقتاً أقل في التفكير في هذا الأمر ووقتاً أطول في التفكير في أمور أكثر أهمية.

جانيت مثال عظيم لإنسانة استفادت كثيراً من ترتيب أهدافها وفقاً لأولوياتها:

> منذ نحو عشر سنوات اشتريت منزلاً جديداً لم يستخدم من قبل، كان مثالياً – لكنني كنت أحاول باستمرار أن أبقيه مثالياً. إن ظهرت علامة ما على جدار، أستخدم الطلاء فوراً لإصلاحها. أتلمس قائمتي السلم باستمرار وأنظف الأشياء الحاصلة مع مرور الزمن وأصلحها. استهلك

ذلك طاقتي وكنت تعيسة؛ لأنه من المستحيل أن أجاري الأمر. وظفت شخصاً؛ ليقوم بأعمال التنظيف ويساعدني، وقضيت أيام العطل جميعها وأنا مهووسة عوضاً عن الاستمتاع بالعطلة! لكنني تعلمت. اشتريت منذ وقت قريب منزلاً قديماً مشيداً منذ 166 عاماً ممتلئاً بالعيوب بحيث إن ذلك لن يزعجني. اشتريت أيضاً سيارة مستعملة يوجد فيها سابقاً عيب أو اثنان، بحيث لا يصيبني الهوس جراء محاولة إبقائها مثالية. أبقي المنزل والسيارة بمظهر لطيف، لكنني لا أستطيع أن أجعلهما مثاليين، لذلك لم أصب بالهوس. إنني سعيدة أكثر الآن.

اجعلي المهام التي يتعين القيام بها في رأس سلم أولوياتك

توجد ملايين الأعمال في كل منزل، من إعداد الأسرة إلى التخلص من القمامة. بعض الأعمال يجب أن تنجز- إبقاء المطبخ آمناً على سبيل المثال. إذا كنت تزيلين الجليد عن الدجاج فأنت لا تريدين أن تتقطر عصارة الدجاج على المنضدة وفوق الأرض، حتى لا يلعقها طفلك الصغير. نظافة الحمام هي أيضاً موضوع مهم —لا يروق لأحد أن تكون رائحة الحمام كريهة. هذه بعض الأعمال التي يجب القيام بها.

ثم توجد المهام التي يتعين القيام بها. تتضمن هذه الأعمال أشياء مثل إعداد الأسرّة وتعليق الستائر بحيث تلائم الأريكة.

تنزع ناشدات الكمال إلى وضع الأعمال التي يستحب القيام بها في لائحة الأعمال التي يجب القيام بها. هناك طريقة مهمة لتحرير نفسك من قبضة هوس الكمال وهي أن ترسمي خطوطاً واضحة لما يجب عليك القيام به. عليك أن تتخلصي من القمامة. ليس عليك أن ترتبي التوابل وفق نظام أبجدي.

لا يعني هذا أنه يجب عليك ألا تنفذي المهام التي تحبين. إن كان لديك وقت وتجعلك هذه الأعمال سعيدة، فقومي بها دون تأخير. لكن اجعليها أول الأشياء التي ستتخلين عن القيام بها عندما تشعرين بالإجهاد والتشتت، كما فعلت ساندرا:

انتقيت فقط خمسة وعشرين بانتياً من توت العليق، وفي نهاية الأسبوع أعددت المربى والفطائر. إنني قادرة أيضاً على شراء فطيرة. إنني فخورة؛ لأنني أستطيع فعل هذا، لكنني لست بصدد الوقوف في موقع مزرعة وشراء فطيرة.

عندما تفصلين بين الأعمال التي يجب القيام بها وبين الأعمال التي تريدين القيام بها وبين الأعمال التي تريدين القيام بها، ألقي نظرة أكثر تفحصاً على لائحة ما تريدين القيام به. اقضي بعض الوقت في وضع البنود في ترتيب الأولويات. ما الأكثر أهمية لك؟ في منزلي، البند الأول على لائحة ما أريد القيام بعمله هو ترتيب الأسرة. كبرت في ظل والد روسي مهوس، ولم نكن نغادر الغرفة في الصباح دون ترتيب السرير. من المهم حقاً لي الآن أن تكون الأسرة مرتبة دوماً — لا أحتمل أن أخطو داخل غرفتي وأرى سريراً غير مرتب. لا يعجبني أيضاً أن أرى أطباقاً متسخة في حوض غسيل الأطباق؛ لذلك قبل أن أخلد إلى النوم، أتأكد عادة من أن يكون حوض الغسيل فارغاً، على الرغم من أنني منذ أن بدأت العمل على إنجاز هذا الكتاب كنت أرجح أن أترك الأطباق هناك حتى يحين الصباح الآتي. لكن أتخلى عن التنظيف بالمكنسة الكهربائية؟ لا أستطيع التخلي عنه. البدء بإعداد الخبز من نقطة الصفر؟ انسي هذا الأمر. أقوم بهذه الأعمال عندما أمتلك وقتاً كافياً، لكن إن لم أحظَ بهذا الوقت، أعرف ما يجب أن أركز عليه: الأعمال التي يجب القيام بها والبند الأول من قائمة الأعمال التي يراد القيام بها. ستجدين نفسك مع مرور الوقت تتخلين عن بعض الأشياء، كما فعلت بيتي:

لا أطهو كثيراً، لذلك لا يشكل المطبخ لي مشكلة كبيرة. لا أصاب بالهوس من جراء تنظيفه. من ناحية ثانية، إذا كنت أزيل الجليد عن الدجاج الملفوف بقطعة نايلون، أشعر بعدم الترتيب والرضا عندما تتبلل المنضدة. مع معرفتي التامة أن سبب البلل هو نقاط الماء من الجليد وليس عصارة الدجاج. أنظف ذلك الجزء من المنضدة برشاش مضاد للجراثيم، حتى إن كنت أعلم منطقياً أنه لا توجد هناك أي جراثيم.

أبدأ بتجاهل غرف نوم الأطفال، وأريد أن تكون غرفة المعيشة مرتبة ونظيفة، لذلك أتجاهل غرف النوم. اعتدت أن أكون فعلاً مهوسة بالتنظيف

بعد لعب الأطفال – جميع سيارات الأطفال الصغيرة يجب أن تكون في سلة الألعاب، وجميع الكرات في سلة الكرات. الآن، إذا كان هناك لعبة خشبية فُقد منها قطعة واحدة، أقول لنفسي: ليس علينا أن نتخلص منها؛ لأن هناك قطعة مفقودة. يمكن أن تلعب هذه اللعبة بواسطة شخص واحد على الأقل.

بعد انتهائك من إعداد لائحتك، حاولي أن تتجنبي التماس الاستحسان. افصلي الأعمال التي تقومين بها؛ لأنها مهمة لك ولأسرتك، عن الأعمال التي تسعين بقيامك بها إلى الاسترخاء، وإحداث تأثير، أو كسب الاستحسان من الآخرين.

إذا بقيت تحملين نفسك أعباء ثقيلة – قولي: إنك وعدت نفسك بألا تقضي وقتاً طويلاً في ترتيب المرآب، لكنك تقومين بذلك بأي طريقة – فحاولي أن تعطي لنفسك إذناً مكتوباً لتتجاهلي الأمر. اكتبي إذناً على قصاصة ورق، وقعيها، وعلقيها في مكان ما يمكنك من رؤيتها في أغلب الأوقات. يمكن أن يكون هذا النوع من التفكير العميق مفيداً جداً.

احذري من المقارنات

إنها طبيعة الإنسان. تكونين سعيدة بما لديك حتى تري أن لدى أحد آخر شيئاً أفضل، فمن الطبيعي أن تقارني، لكنني أنصحك أن تقارني بحذر. إذا كنت أماً عاملة تقارنين منزلك بمنزل أم غير عاملة أو أماً أولادها راشدون، فمن المحتمل أن يكون من الجيد إلى حد ما ألا تقارني منزلك بمنزلها. مقارنة منزلك بمنزل والدتك، أو صديقاتك، أو شقيقاتك هي دعوة مفتوحة لعدم الرضا وللقلق.

ادفعي الثمن

إذا كان لديك عمل منزلي يسبب كثيراً من الإجهاد، فخذي في حسبانك أن توظفي أحداً ما ليقوم بالعمل. إن صرف مبلغ من المال ربما يرفع على نحو مهم معنوياتك في الحياة. إن كان تنظيف المنزل يؤدي بك إلى الجنون، فربما تستطيعين أن تدفعي لامرأة ما لتأتي مدة ساعات قليلة كل أسبوع وتقوم بأكثر الأعمال التي تكرهينها، مثل تنظيف الحمام والأرضيات. ربما سيكون عليك أن تقدمي بعض التضحيات من أجل تحقيق ذلك – إنني

شخصياً كنت لأفعل أي شيء لأتجنب تنظيف الحمام. مساعدة صغيرة يمكن أن تفيد، وكما تقول ساندرا ربما تساعد حتى في المحافظة على زواجك:

> لدينا فناء كبير جداً، ويستغرق ثلاثين ساعة إلى أربعين في ستة أسابيع لجمع جميع أوراق الأشجار. يسبب هذا توتراً كل عام؛ لأنني أقوم بجمع الأوراق أكثر من زوجي ويسبب هذا إجهاداً كبيراً لنا. بدأت أشعر بالإجهاد من جمع أوراق الشجر في شهر أيلول / سبتمبر، حيث تبدأ بالتساقط، ولا يتوقف هذا حتى عيد الشكر، في كل مرة أكون هناك أجمع الأوراق ويكون هو في الداخل يعمل على الحاسوب، أغضب منه؛ لأنني أعمل كثيراً. أقنعت زوجي هذا العام بتوظيف أحد؛ ليقوم بجمع أوراق الأشجار. لا نملك مالاً كافياً لننفقه على هذا الأمر، لكنك تصنعين قرارات معينة تحافظ على زواجك، وهذا واحد منها.

تذكري: لا أحد معني بمراقبتك

تميل ناشدات الكمال للاعتقاد بأن الزوار يلاحظون كل ذرة غبار وكل منضدة متسخة. أفضت إلي واحدة من مريضاتي بأنه إن كانت هناك أطباق متسخة على المنضدة عندما يقوم الأصدقاء بزيارة عرضية مفاجئة، فإنها لا تجيب من يطرق الباب. الحقيقة هي أن الناس لا يلاحظون، وإن كانوا يلاحظون، فلا يهتمون بذلك. الزوار يرون أقل بكثير مما نعتقد. إن كانوا فعلاً يلاحظون قطع السباغتي المحترقة الملتصقة بالمقلاة فوق موقدك، فمن المحتمل أنهم لن يحكموا عليك من جراء هذا الأمر — وإن فعلوا ذلك، عيب عليهم؛ لكونهم قساة جداً. أي نوع من الصديقة تلك التي تقلل من شأنك (وتعلق على الأمر) إذا كانت توجد شباك عنكبوت على السقوف؟ إنك لا تحتاجين إلى صديقات مثلها.

> أصاب بالهوس فقط عندما يكون لدي ضيوف ويحدث هذا عندما أمسح الغبار عن إزار الجدار. أقول لنفسي: لن يلاحظ أحد من الضيوف إزار الجدار إن أبقيت الأضواء خافتة. اعتدت أن أستاء عندما تكون غرف الأولاد غارقة في الفوضى، لكن الآن أقول: إن الطابق الأسفل فقط يجب

أن يكون نظيفاً، بالإضافة إلى الحمامات. عندما يزورني أشخاص لتناول أكواب عدة من الشراب وبعض المقبلات اللذيذة، لا يهتمون إذا كان المنزل غير مثالي.

استرخيت بعد أن قضيت وأصدقائي وقتاً ماتعاً ذات يوم. لم يكن منزلي يرتقي لمستوى معاييري الاعتيادية، ولم يلاحظ أحد، أو يهتم، أو يشتكي. قضوا جميعاً وقتاً ماتعاً على الرغم من وجود غبار على إزار الجدران أيضاً، ولقد زرت منازل أناس آخرين ورأيت أوساخاً على المناضد وغباراً على الطاولة، ولم أهتم للأمر. لذلك من المحتمل أنهم لا يكترثون عندما يرون ذلك في منزلي.

- *بيتي*

كما وجدت بيتي، يشعر الناس أحياناً بارتياح أكبر في منزلك إن كان فيه شيء من الفوضى. أكون مرتاحة كثيراً في منازل أناس آخرين عندما تكون تعمّها الفوضى ولكنها نظيفة. تبدو هذه الأنواع من المنازل حيوية وتشعرك بالجاذبية. أكره الذهاب إلى منازل يرعبني التحرك فيها، خاصة مع أطفالي.

لقد اتخذت أنا وزوجي قراراً عندما دخلنا إلى المنزل أنه لا توجد «مقتنيات» في المنزل أكثر أهمية من «الناس» الموجودين فيه. هل لا أزال أستخدم حصيراً؟ طبعاً، لكن إن سكب أحد ما شيئاً على السجادة، فما أهمية الأمر؟ إنها سجادة والأشخاص أكثر أهمية من الأشياء. العلاقات بين الأشخاص في الحياة أكثر أهمية من أثاثنا. تقص غلوريا هذه القصة:

دعتني صديقة أنا وزوجي إلى مأدبة عشاء، وقدمت جميع الأطعمة مبتاعة من مخزن – لازانيا مجمدة من متجر كوستو، وسلطة معلبة، وسلطة معدة من الخضراوات المعلبة، وخبزاً وفطيراً اشترتهما من متجر كبير يبيع الخبز. حظي كل المدعوين بوقت ماتع كما لو أنها قضت اليوم بكامله تتسوق، وتقطع، وتخبز. شكل ذلك دعوة كبيرة للانتباه بالنسبة إلي ولا

> سيما أنه كان من الواضح أنها تقضي وقتاً مسلياً مثلها في ذلك مثل كل من دعي إلى المأدبة. هل بوسعي الاستمتاع بحفلة العشاء الخاصة بي؟ لم يخطر هذا على بالي مطلقاً. من أجل بضعة أسباب كان لدي شعور دائم بأنني إن لم أقدم وجبة لذيذة المذاق، فسيقلل الناس من شأني.

إذا كانت ناشدة كمال في منزلك، فانظري إلى احترامك لذاتك، كيف تحكمين على نفسك؟ وكيف يحكم عليك الآخرون في رأيك؟ هل تختبئين خلف منزلك المثالي وتستخدمينه لتخفي مشكلة داخل الأسرة؟

تعاونا في العمل

العمل المنزلي هو واحد من الأشياء الأساسية التي يتشاجر الزوجان بشأنها. تقول النساء: إن الرجال لا يساعدونهن في أعمال المنزل. يقول الرجال: إن النساء ينتقدنهم عندما يساعدونهن، تقول النساء: إن الرجال يستغرقون وقتاً طويلاً جداً في أداء عمل بسيط. يقول الرجال: إن النساء يتوقعهن كثيراً. ويسير الأمر على هذا النحو.

الطرق التي يعالج بها الرجال والنساء عمل المنزل مختلفة جداً. هذا ما تقوله ماريان جي. ليغاتو، الطبيبة ومؤلفة الكتاب الماتع بعنوان(لِمَ لا يتذكر الرجال أبداً ولا تنسى النساء أبداً / Why Men never remember and women never forget) «يفكر الرجال والنساء، ويقاربون المشكلات، ويؤكدون أهمية الأشياء بطرق مختلفة، ويختبرون العالم من حولنا عبر وجهات نظر مختلفة».

تقول ليغاتو: «على سبيل المثال، لأن عقولهن متوترة، تستجيب النساء للأشياء المجيدة (مثل منزل غير مرتب) دراميأ أكثر بكثير من الرجال». وبسبب قدرة النساء على تحمل الأشياء المجهدة، نرى أنه قبل خمس دقائق من وصول الضيوف، يشاهد زوجك مباراة كرة قدم بهدوء في الوقت الذي تنظفين فيه بأقصى سرعة. تفرز أجسام النساء هرموناً يحفزنا على أن نقيم علاقات اجتماعية ونحافظ عليها – الأمر الذي يبين شدة الأهمية في إحضارك حلويات صنعتها بنفسك إلى حفلة، بينما تكون الأهمية أقل بالنسبة إلى زوجك.

تلاحظ النساء تفاصيل لا يراها الرجال ببساطة، ويتذكرن بطريقة أفضل. عندما تكون هناك كومة من الثياب المتسخة على أرضية غرفة النوم، من الأرجح أن تلاحظها النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن يثرن بسببها، ويتذكرن أنها موجودة هناك. كان من المفيد لي أن أتعلم هذا؛ لأنني كنت أنزعج من زوجي بسبب سيره فوق ركام الجرائد أو الألعاب. أدرك الآن أنه لم يتعمد أن يكون مهملاً – هو لم يَرَ الركام فقط. وأفهم أن علي أن أقول: «رجاء ارفع الكؤوس الموجودة على طاولة القهوة وضعها في آلة غسيل الأطباق»، لأن هذه الكؤوس غير مرئية له. هذا أمر يعطي نتائج عكسية عند افتراضنا أن الرجال والنساء لديهم المعايير الأسرية نفسها – من الأفضل أن نقر بالاختلافات التي نتناقش بشأنها.

إن هذا منطقي من منظور النشوء والارتقاء – في الماضي عندما كان الرجال يصطادون الثيران وتعتني النساء بالكهف، اختلافات «الجندر» ساعدت على إبقاء الناس أحياء. كان الرجال مصممين بحيث يخرجون من أماكن سكناهم للعثور على طعام العشاء – ركزوا جل اهتمامهم على الإمساك بالثور وذبحه، وهؤلاء الذين نجحوا في ذلك ظلوا على قيد الحياة. في الوقت نفسه، النساء اللاتي بقين على قيد الحياة كن قادرات على البقاء في المنزل والاعتناء بالأطفال، وجمع الجوز والتوت، وتحضير الوجبات، وكنس الكهف، وإنشاء علاقات مع نساء الكهف الأخريات. الرجال الذين عاشوا عمراً أطول وورثوا جيناتهم كانوا من ذوي توجه واحد في العمل؛ النساء اللاتي استطعن التحمل والثبات إنما تمكنّ من ذلك؛ لأنهن استطعن أن يقمن بمهام متعددة، لا يزال لدى رجال هذه الأيام ونسائها شيء من المكونات الجوهرية التي أتاحت لأجدادهم وجداتهم القدامى أن يبقوا أحياء، لكن في هذا العالم الحديث، تجعل تلك الميول من الصعب أحياناً على الرجال والنساء أن يتعايشوا بسلام.

تتعامل النساء والرجال مع روتين أعمال المنزل بطريقة مختلفة، وهذا لا يعني أنكم لا تستطيعون العمل جنباً إلى جنب. وقد قالت ليغاتو: «إن فهماً بسيطاً للاختلافات الحاصلة بيننا يسمح لنا بمعالجة تلك الاختلافات بدلاً من الاصطدام بها». وأضافت:

«إن لدى الطرفين شيئاً ثميناً يقدمانه». تظهر الدراسات أنه بسبب الطريقة التي تعمل بها عقولهن، فإن النساء أفضل في تعدد الأعمال، والرجال أفضل عندما يركزون على مهمة واحدة من البداية وحتى النهاية.

عملت مع كثير من الأزواج والزوجات الذين اكتشفوا كيف يعملون بعضهم مع بعض للعناية بالمنزل. هذه بعض الأفكار المفيدة.

أعدي قائمة تعاونية

إن لم يلحظ زوجك أن المنزل تعمّه الفوضى فلا يعني هذا أنه لا يجب عليه أن يساعدك في التنظيف. يبقى عليه أن يتحمل أعباء نصيبه من العمل. وجدت أن أفضل طريقة لعمل ذلك هي إعداد قائمة تعاونية. أقول للأزواج أن يدونوا قائمة لما يجب القيام بفعله، ثم يتقاسمان تحمل أعباء الأعمال التي يجب إتمامها. لعمل قائمة تعاونية مجدية، يمكن لكليكما أن يحتفظ بكراسة وقلم في متناول يده مدة أسبوعين، ويكتب جميع الأعمال الروتينية التي يقوم بها، وبعدها قررا تقاسم المهام.

توجد دوماً أشياء تزعج واحداً منكما وليس الآخر، وأعمال لا يمانع الطرف الأول في القيام بها بينما يكرهها الآخر. أكره إخراج القمامة – على سبيل المثال – لكن زوجي لا يمانع في إخراجها. لا يحتمل أن يغسل الأطباق، لكن ذلك لا يزعجني. إذا تقاسمتما الأعباء في المنزل بطريقة توافقية مرتبة، فإن كلاً منكما يعلم ما العمل الذي يجب أن يقوم به. عندما توجد أطباق يجب غسلها أعلم أن ذلك مسؤوليتي. عندما تكون القمامة مكدسة فإنني أعلم أنها مسؤوليته.

فيما تناقشين أمر أعمال المنزل مع زوجك، تأكدي من أن تكونا ضمن الصفحة نفسها المتعلقة بتوقيت القيام بالأعمال التي يجب عملها – لا تفترضي أنه يفكر بالطريقة نفسها التي تفكرين بها. قبل أن أقدم على الزواج، اشتركت في السكن مع زميلين. لم يكن أي أحد فينا أنيقاً، وكنا جميعاً منشغلين. كنت أترك القمامة متراكمة في المطبخ، حيث يصل تراكمها إلى قمة سلة المهملات، وعندها أتخلص منها؛ كان

زميلاي ينتظران حتى تتكدس القمامة على أرضية المطبخ. فمستويات تحملهم للوضع أكبر من مستوى تحملي له. والأمر نفسه صحيح مع زوجي، ديف. عندما توزعين المهام يتعين عليك أن توافقي عليها عندما يحين وقت إنجازها. فعندما يكون دوره في تنظيف الأطباق، فهذا لا يعني أن تأمريه بالبدء بالتنظيف؛ لأنك وجدت طبقاً واحداً في حوض غسيل الأطباق، أو عندما لا تجدين أطباقاً للاستعمال. ربما عليك إيجاد تسوية — وهذا شيء يكون تنفيذه صعباً على ناشدة الكمال. إذا كنت تحبذين أن تنظفي بواسطة المكنسة الكهربائية يومياً ويعتقد زوجك أن ذلك يمكن أن ينجز كل أسبوعين، يجب عليك أن تتوصلي إلى توافق معين أو أنك ستتشاجرين من أجل هذا الأمر بلا توقف.

تدوين كل الأعمال التي تقومان بها يمكن أن يكون طريقة مفيدة لك؛ لتعرفي كم يشترك معك الطرف الآخر في العمل. أشعر أحياناً أنني أقوم بعمل كل شيء في منزلي، ولكن عندما أجلس وأفكر فعلياً بشأن كمية الأعمال التي يقوم بها زوجي، أرى أنه يعمل أكثر مما ألاحظ عادة.

حدث بين بعض الأزواج أن الزوج هو ناشد كمال في المنزل أكثر من الزوجة. لقد أرشدت أزواجاً من هذا القبيل — غالباً ما تقوله المرأة: إن الرجل ينتقدها ويشتكي؛ لأن المنزل تعمّه الفوضى. تكون استجابتي: «حسناً، صديقتي، استخدمي المكنسة الكهربائية».

كفي عن التذمر

إن كنت ستقومين بتقسيم عمل المنزل بينك وبين زوجك، فعليك أن تتعلمي أن تدعيه يقوم بعمله وفقاً لطريقته في العمل. أعلم، أنه أمر صعب. ربما عليك أن تضعي يدك فوق فمك لتتوقفي عن إعادة توجيه زوجك حينما يطوي المنشفة على نحو ملتو. إذا أردت منعه من أن يساعدك، فعليك أن توجدي طريقة لتدعيه يعمل وفق أسلوبه. (تغيير النمط المعرفي أداة عظيمة للاستخدام في هذا الوضع). تذكري أنه لا بأس إن كانت المنشفة ملتوية قليلاً. إذا انتقدته بلا توقف، فسينزعج ويصاب بالإحباط، وسينتهي بك الأمر لعمل كل شيء بنفسك.

خذي في حسبانك أن طريقتك ليست بالضرورة الأفضل أو ليست الطريقة الوحيدة لعمل شيء ما. تعد النساء طعام العشاء، بحيث يجري فعل كل شيء في الوقت نفسه. يطهو الرجال الدجاج، وعندما ينتهون يبدؤون بطهي الأرز. لكن مهما تكن الطريقة فسيتناول الأولاد طعامهم. الطفل الذي يرتدي ثياباً تمنع البرد لن يمرض. الأشياء التي لا يمكن أن تنفذ بطريقة صحيحة إلا بطريقة واحدة هي أشياء قليلة جداً.

احصلي على المساعدة إذا كنت تتجاوزين الحد

إذا وجدت نفسك مهوسة بشأن منزلك ربما تستفيدين من العلاج المتوافر المتعلق بالسلوك المعرفي. وهوس الكمال المفرط في المنزل يمكن أن يكون إشارة إلى مشكلة في مكان آخر من حياتك.

هل يجب أن تزوري معالجاً؟

بعض المشكلات أكبر من أن تتمكني من تدبر أمرها بنجاح بمفردك. إذا وجدت أنك تواجهين فعلاً من أجل قضايا عاطفية، ففكري في رؤية معالج. إنني متحيزة للعلاج — فأنا معالجة، قبل أي اعتبار آخر. لكن أؤمن تماماً أن هناك أوقاتاً في الحياة يكون فيها الجلوس مع خبير مفيداً جداً. يجبرك هذا على النظر في أنماط تفكيرك وسلوكك من وجهة نظر إنسان آخر.

هناك عدد كبير من المعالجين ذوي الاختصاصات المختلفة. يهتم معالجو السلوك المعرفي، وأنا منهم، بالنظر إلى الأفكار والسلوك. نساعد المرضى على تمييز أنماط السلوك سيئة التكيف والتشوهات المعرفية وإعادة بنائها بطريقة صحيحة. علاج السلوك المعرفي مجدٍ جداً في حالات اضطراب المزاج مثل الكآبة والقلق وهو أقل فاعلية في اضطرابات الشخصية، والاضطراب المسي الانقباضي (المتسم بالانتقال المفاجئ من الاكتئاب الشديد إلى فرط السعادة)، والفصام.

يحتاج بعض المرضى إلى الدواء في أثناء العلاج، وآخرون يتحسنون دون اللجوء إليه. لتجدي معالجاً كفياً، اسألي طبيبك ليحولك إلى معالج نفسي. وهناك أماكن أخرى للبحث هي أقسام العلاج النفسي في المستشفى وجمعية تعزيز العلاج السلوكي:

(www.aabt.org)

لا تشعري بالحرج من إجراء حديث عبر الهاتف مع المعالج قبل تحديد موعد. يمكن أن تمنحك خمس دقائق من المحادثة الهاتفية إحساساً جيداً فيما إذا كانت شخصية المعالج ووجهة نظره، تنسجم مع شخصيتك ووجهة نظرك، فالناس يتحدثون معي عبر الهاتف طوال الوقت. أنا معالجة ودودة جداً، وهذا مفيد لبعض الناس وغير مفيد لآخرين.

التعاطف المتبادل أمر أساسي، فقد قابلت مريضة جديدة حديثاً وأخبرتني، بعد الموعد الأول، أنني منحتها تبصراً في خمسين دقيقة أكثر مما أعطاها المعالج السابق في أربع سنوات. ليس الأمر في أني معالجة أفضل — بل يعني فقط أننا كنا منسجمتين جداً. شعرت بأنني فهمتها فعلاً. يحدث عكس ذلك أيضاً، يمكن أن أرى مريضة ما ولا أنسجم معها أبداً. عندما يحدث ذلك، ليست لدي مشكلة إذا اختارت المريضة معالجاً آخر.

أخيراً، تذكري أن المعالجة المشهورة جداً ليست بالضرورة مناسبة لك. إن ظهرت في مقابلة التلفاز، أو أجرت مقابلة صحفية، أو ألفت كتاباً ربما لا تكون معالجة بارعة— إن كانت أجهزة الإعلام تعتقد أنها جيدة لا يعني هذا أنها كذلك. حتى إن أوصتك صديقة بزيارة هذه المعالجة، فربما لا تكون تلك المعالجة الأنسب لك. يؤدي الأسلوب الشخصي دوراً كبيراً في علاقة المريضة بالمعالجة، فتعارض أسلوبيكما، ربما ينتج علاجاً أقل فاعلية. استعيني بشجاعتك من أجل اتخاذ قرار كهذا.

الفصل السابع

جِدي السعادة في العمل

يتطلب عملي مني أن أقوم بكثير من الخطابات الشفهية. يسخر أصدقائي مني أحياناً؛ لأنني أجهد في وقت باكر قبل وقت الخطاب، على الرغم من أنني أستطيع أن أقوم بهذه الخطابات في نومي، لكنني لا أريد أن أرتكب الأخطاء. أريد أن أقوم بإلقاء هذه الخطابات بطريقة مثالية – أريد أن يكون لدي أجوبة عن جميع التساؤلات التي يمكن أن تطرح، وأريد أن أكون فصيحة عندما أجيب عن الأسئلة. إن لم يكن لدي إجابة أو لم أجب بفصاحة كافية، ألوم نفسي من أجل هذا الأمر بعد ذلك.

تطلق شركتي عملية تنقيح جديدة، تدعى «360 تنقيحاً». سيقدرني كل من يعمل تحت إمرتي، يبلغ عددهم سبعين شخصاً. أقوم بعمل جيد، لكنني أعلم أنني أرتكب أخطاء أيضاً. إنني خائفة إلى أقصى حد مما سيقوله الناس عني. أعرف أنهم يحبون العمل معي – حسناً أنا واثقة جداً بأنهم يفعلون.

من المستحيل جعل كل إنسان سعيداً. أعلم ذلك بواسطة إعمال العقل، لكن رغبتي في القيام بكل عمل بطريقة مثالية، والاستجابة لاحتياجات الجميع عندما يحتاجون إليها تتعارض مع الواقع. أعتقد أن الطريقة لأداء أي عمل هو أن تفعلي ما تقدرين عليه، إذاً افعلي ما تستطيعين فعله، وتجاهلي حاجتك لالتماس استحسان الجميع طوال الوقت، الأمر الذي لا أجيد عمله بوجه خاص. أريد في الحال أن يكون الجميع مثلي. لكن ذلك غير واقعي. أعلم أنه سيكون هناك تعليقات سلبية. سيخيب أملي، لكن علي أن أهيئ نفسي؛ لأنني أعلم أنها واقعة لا محال. أعتقد أن هناك بعض الناس متذمرون فقط، وأن هذا سيتحقق. ربما أعتقد في أعماق قلبي أن الآخرين يشعرون بأنني لا أقوم بعملي بما يكفي من المهارة. أعتقد أنني ناقدة نفسي الأشد قسوة.

عملي يتطلب مني كثيراً من الجهد. يكون عليَّ في كثير من الأوقات أن أعمل في المنزل في أيام العطل. أسافر أيضاً بقدر معتدل. أنتقد نفسي لبذلي جهداً كبيراً في العمل. أجر زوجي الشهري أقل من أجري. لو انقلبت مقدرتنا على الكسب رأساً على عقب، لكان من المرجح أن أمكث في المنزل مع أطفالي. لكنني لا أستطيع تصور العيش دون عمل بسبب اختلاف مقدرة كلينا على كسب المال. ما كنت لأشعر بالارتياح وأنا أقتات من أجر زوجي الشهري فقط. أعتقد أن للأمر علاقة بالطريقة التي تربيت عليها. انفصل والداي عندما كنت صغيرة، وقد شعرت بقلقهما بشأن المال. شعرت دوماً أن عليَّ أن أجد طريقة لأعتني بنفسي – ليس في حال انفصلنا أنا وزوجي؛ لكن لأنه أكبر مني سناً، وإذا حدث له مكروه، فعليّ أن أكون مهيأة لأن أهتم بنفسي وأطفالي. أميل إلى أن أكون عملية في هذه الأمور. أشعر كأن هناك كثيراً من الضغط على أدائي في العمل.

– *إيمي*

يشبه ميدان العمل حقل ألغام لأي أحد لديه ميل ليكون ناشد كمال. قد نشعر في المنزل وفي حياتنا الشخصية بأن أداءنا خاضع للمحاكمة، لكن في العمل يحكم على أدائنا حقاً. إن ضغط النجاح حقيقي فعلاً، وعواقب الخيبة يمكن أن تكون حقيقية وجوهرية.

لكن هذا لا يجعل من هوس الكمال إستراتيجية مؤثرة في العمل. في الواقع، يمكن أن يسبب كثيراً من المشكلات غير المبررة. يؤدي هوس الكمال في العمل إلى عدم الرضا والمماطلة وعدم التوافق بين زملاء العمل، وإلى تقويم أدنى بشأن مقابلات الأداء في العمل، وإلى كثير من الإجهاد الذي يمكن أن ينتقل من العمل إلى حياتك في المنزل.

يكون امتلاك ميول مهوسة الكمال في أوقات معينة من العمل ذا معنى. أريد من محاسبتي أن تكون ناشدة للكمال عندما تعد لي ضرائبي، وأريد من طبيبي المولد الذي يجري لي العملية القيصرية أن يكون ناشداً للكمال. لكن هناك كثير من الأوقات في العمل يصبح فيها لوس الكمال مساوئ عوضاً عن المحاسن عند الإصرار عليه. على سبيل المثال، ربما تقضي كاتبة تريد لعملها أن يكون مثالياً كثيراً من الوقت في تفحصه، بحيث يحول ذلك دون إنجازها واجباتها ضمن الوقت المحدد. لن تكون المشرفة التي تصر أن

تكون مهوسة بالكمال. قادرة على أن تكلف غيرها بمهامها وسينتهي بها الأمر لتعمل ثماني عشرة ساعة ﴿ اليوم؛ لأنها تقوم بكثير من المهمات بنفسها.

الطموح لأداء عملك بتفوق هو أمر صحي؛ توقع تحقيق هذا الطموح بطريقة مثالية أمر بعيد عن الواقع، ويسبب لك خيبة أمل وخجلاً وقلقاً وكآبة وغضباً. إذا تفحصت محاسبة كل حساب مرتين فهو أمر متقن، لكن ذلك سينحدر كثيراً عن مستوى الكمال إذا اكتأبت؛ لأن زوجها نسي أن يكتب بند إنفاق واحداً ﴿ دفتر الإيصالات المصرفية.

نعتقد أن الانتباه إلى كل تفصيل أمر إيجابي، وهو كذلك ﴿ أوقات عديدة. لكن صرف الانتباه إلى التفاصيل يسبب غالباً الخروج عن المسار الصحيح للصورة الكبيرة، كما حدث مع باربارا:

> أشغل منصباً أكاديمياً، وأحتاج إلى أن أنشر كتبي. لم أنشر من أعمالي القدر الذي يتعين علي نشره؛ لأنني أحاول أن أحسن عملي. إنني مشوشة دوماً بسبب هذا الشعور الدائم بأن عملي ليس جيداً كما ينبغي، وأن علي أن أبذل جهداً أكبر، وأن هناك أشياء لم أفعلها بعد.
>
> عندما أراجع أوراق أناس آخرين، ألاحظ أن عملي أفضل من أعمال كثيرة جرى نشرها. أتمنى لو أنني أستطيع قبول عملي على أنه جيد على نحو كافٍ، وأن أفرج عنه. لكنه لم يرتق إلى مستوى معاييري قط. أخيراً، عندما ينشر العمل، أنظر إليه وأشعر بالرضا. عند ذلك فقط أشعر بالتحسن.

الحقيقة، كونك ناشدة كمال ﴿ العمل لا يعني بالضرورة أنك تقومين بعمل جيد حقاً. لنقل إن مديرك ﴿ العمل عهد إليك بثلاث مهام يوم الإثنين لتؤديها حتى يوم الجمعة. إذا قضيت الإثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس ﴿ أداء المهمة رقم واحد، بطريقة مثالية، فلن يكون لديك متسع من الوقت لأداء المهمتين رقم: اثنين وثلاثة يوم الجمعة. ثم يكون عليك أن تطلبي مهلة إضافية لإنجاز العمل.

يعتمد هذا على الموقف طبعاً، لكن في معظم المسائل، يفضل المدير أن يجري إنجاز المهمات الثلاثة بطريقة ملائمة (وضمن الوقت المحدد)، وذلك عوضاً عن مهمة واحدة تنجز بطريقة مثالية وتكون باقي المهمات متأخرة. من الصعب تجاهل التفاصيل، لكن في العمل، تكون هي الإستراتيجية الأكثر فاعلية في بعض الأحيان.

سأصف لك في هذا الفصل بعض الطرق التي يمكن أن يفسد عبرها هوس الكمال نجاح ميدان العمل. سأخبرك أيضاً عن الأدوات التي يمكن أن تساعدك على تخفيف هوس الكمال وعلى جعلك تشعرين بأنك أكثر سعادة في ميدان العمل.

النساء في العمل

مقارنة بالرجال، تواجه النساء بعض التحديات الفريدة من نوعها في العمل بسبب أسلوب تركيبنا الجوهري وتكيفنا الاجتماعي. طوال دهور، كان الرجال يذهبون إلى العمل بينما تعنى النساء بالأطفال والمنزل. ساعدتهن ميزاتهن الأنثوية – القدرة على العناية والرغبة فيها والتوكيد على التعاطف والتواصل مع الآخرين – على النجاح طوال آلاف السنين. نساء الكهوف اللاتي أجدن معرفة طريقة تنشئة أطفالهن ورعايتهم ورثن جيناتهن. نحن مصممات للعناية بالآخرين، ويعزز هذا الدافع اجتماعياً عبر حياتنا، عندما نرى نساء أخريات يرعين أطفالاً ووالدين مسنين، وأفراد الأسرة الآخرين.

إننا محفزات بطريقة مختلفة عن الرجال في ميدان العمل: وجدت دراسة لوميناري الحديثة أن ما يحفز الرجال في العمل رغبتهم في جني المال وامتلاك النفوذ؛ تقدر النساء، من ناحية أخرى، التفاعلات الاجتماعية – علاقاتهن مع الناس هي قوتهن المحفزة. العمل مع فريق مشجع وامتلاك مرونة في الوقت نفسه أمر يهم النساء أكثر من الرجال. عندما ترقت مريضة من مريضاتي في عملها حديثاً، اختارت أسبوع عطلة إضافياً عوضاً عن زيادة أجرها الشهري. في هذه المرحلة من حياتها، للوقت قيمة أكبر من قيمة المال.

مع الأسف، لا تقود هذه الميزات بالضرورة إلى النجاح في عالم العمل. على الرغم من أن ملايين النساء في أمريكا يعملن خارج المنزل، فإن معظم المكاتب والمعامل والمدارس

والمستشفيات ما انفكت، تعمل تبعاً لقواعد وتقاليد صاغها رجال. يضيف هذا كماً من التحديات للنساء جميعاً؛ لا سيما ناشدات الكمال منهن.

يتوقع من النساء العاملات أن يؤدين أعمالهن كما يؤديها الرجال، لكن تبرع معظمهن في تحمل مسؤوليات أكثر من زملائهن الرجال. تتعارض معظم الأعمال الروتينية والمتطلبات وجداول الأعمال في ميدان العمل مع احتياجات الأمهات العاملات، كما تكتب آرلي راشيل هوكسشيلد في كتابها مناوبة ثانية:

> تدفع ربة المنزل الثمن ببقائها خارج الاتجاه السائد للحياة الاجتماعية. بينما تدفع المرأة العاملة الثمن بدخولها في نظام مهن آلي، لا يتيح إلا قليلاً من الوقت والطاقة العاطفية لرعاية الأسرة. تتيح لها مهنتها قليلاً جداً منهما؛ لأن هذه المهنة صُممت لتناسب الرجل التقليدي الذي تربي زوجته أطفاله.

توصلت دراسة عظيمة أجراها باحثون في هارفارد وجامعة أريزونا، إلى أن الرجال يقلقون بمعدل متوسط بشأن ثلاثة أشياء أساسية يومياً – المال وأعمالهم وأسرهم المباشرة – بينما تقلق النساء وسطياً بشأن اثني عشر شيئاً (المال وأعمالهن وأسرهن المباشرة وأسرهن الكبيرة وأصدقائهن ومظهر منازلهن .... إلخ) من السهل أن نتابع ثلاثة أشياء بدلاً من اثني عشر أمراً.

في العمل، يبرع الرجال بتجاهل مجالات اهتمام أخرى للتركيز على نحو أكبر على الأعمال. يكون ذلك أكثر صعوبة على النساء – وذلك فيما يتعلق بناشدة الكمال خاصة. لا تتوقف رغبتك في أن تكوني أماً صالحة في أثناء عملك خارج المنزل. لا تتوقف رغبتك في أن تكوني نحيلة في أثناء عملك خارج المنزل. إذا كنت ناشدة للكمال في المنزل، فستقلقين كثيراً بشأن الأسرة غير المرتبة، والأثاث الذي يغطيه الغبار في أثناء وجودك في العمل. عندما يكون لديك ميول مهوسة بالكمال في أي مجال من مجالات الحياة، تتبعك هذه الميول إلى العمل. كذلك الأمر بالنسبة إلى ميلك للوم نفسك عندما لا تقومين بعملك كما «ينبغي» في العمل. إذا قدم أحد قطعاً من الحلوى

وتناولت ثلاث قطع، تفكرين في الأمر طوال اليوم. إن بكت طفلتك في أثناء هدهدتك إياها كي تنام في يوم الرعاية، تفكرين في ذلك طوال الصباح ستدور في ذهنك الأمور جميعها التي تشوش تفكيرك عندما تكونين في العمل.

الأمهات العاملات

ألقيت حديثاً محاضرة عن إرادة الإجهاد في شركة 500 فأخبرتني النساء أن حرباً كانت دائرة بين النساء الأمهات والنساء غير الأمهات. تغادر الأمهات العمل في الخامسة مساء، ومن المتوقع أن تبقى من لم يرزقن بأطفال حتى وقت لاحق. سبّب هذا كثيراً من الخلافات – واغتاظت اللواتي لم يرزقن بأطفال من الأمهات اللاتي كن ينصرفن من العمل في الوقت المحدد. شعرت الأمهات اللاتي كن ينصرفن في وقتهن المحدد بالذنب لقيامهن بعمل أقل من زميلاتهن غير الأمهات. لكن كان يجب أن تعيدي أطفالك من مركز الرعاية النهارية في الساعة السادسة؛ فلا خيار آخر لديك. عليك المغادرة فوراً.

في بعض الأحيان، تلاحظ الأمهات العاملات أن أفضل إستراتيجية هي وضع مكابح على مهنهن عندما يكون أطفالهن صغاراً. يمكن أن يشعر هذا ناشدات الكمال بألم مبرح، كما حدث مع دينيز:

> بعد أن ولدت طفلتي، قررت أن أعمل أربعة أيام في الأسبوع عوضاً عن خمسة. لم يكن الموظفون الذين أعمل معهم سعداء بهذا الأمر. كي تنجحي في عملك عليك أن تكوني حاضرة طوال الوقت. توقفت عن كل المراهنات ونتيجة لذلك، لم أعد أرى دوري مركزياً في مؤسستي، كما كان في السابق. أشعر كأن دوري قد تهمش. بما أن عملي من طراز أ، من الصعب أن أكون على الهامش. لا أقضي كثيراً من الوقت مع الإدارة العليا في المؤسسة، لذلك لم يلاحظ عملي جيداً. وهذا أمر يصعب علي تحمله؛ لأنني أحب المنافسة جداً. علي أن أتفحص كبريائي قبل أن أغادر المنزل، وأفكر فيما

أملك، وليس فيما أتخلى عنه. عندما أرى شخصاً أحرز تقدماً في عمله في المؤسسة، أعتقد أنه يجب أن يكون أنا. لا أستطيع أن أخلي مكاني على خشبة مسرح الحدث وأستبدله بآخر بين جمهور النظارة، إن فعلت سيعاني أسلوبي في الحياة جراء ذلك.

تذهب النساء إلى العمل، لكنهن لا يخلفن وراءهن واجباتهن في رعاية المنزل. عندما بدأت والدتي الطاعنة في السن تعاني مشكلات صحية، أبقيت هاتفي النقال مفتوحاً في العمل كي تتمكن من الاتصال بي في أي وقت. أتركه الآن مفتوحاً من أجل أطفالي. أجري اتصالات هاتفية متعلقة بالمنزل في أثناء العمل – لا يمكن أن تجري اتصالاً من طبيب الأطفال أو اختصاصي الكهرباء في الليل. مثل معظم الأمهات العاملات، لا أتوقف عن التفكير في أمور حياتي جميعها لمجرد كوني في العمل.

إذا كنت ناشدة للكمال في المنزل والعمل، فمن المستحيل أن تكوني الموظفة والأم التي تريدين. أو إذا كنت كذلك، فإنك تدفعين الثمن. لدي مريضة تبذل جهداً كبيراً في العمل، وتستعين بمربيتين لأطفالها. بالكاد ترى أطفالها في أيام العطل، لكن أيام عطلها مكرسة كلها لها، من الصباح وحتى المساء. سألتها متى تكرس وقتاً لنفسها، فأجابت: أبداً. تبقى في ذهنها أنها أم وموظفة ممتازة غير أنها أهملت نفسها. تعاني اكتئاباً وقلقاً. لا تهتم في حياتها إلا بعملها وأطفالها. ولا يوجد شيء ينعش روحها.

سألنا نساء...
كيف أثر هوس الكمال فيكنّ في العمل؟

أشعر كأن علي أن أعمل أكثر عندما أرى أن الآخرين لا يؤدون أدوارهم في العمل كما ينبغي. يفترض أن أقوم وزملائي بتبادل الأدوار في عقد اجتماع عن بعد في تمام السابعة صباحاً. كانوا يرمون الكرة تجاهي مدة قصيرة، لذلك انتهى بي الأمر وأنا أقوم بعقد الاجتماعات جميعها. بالعودة إلى الأمر أرى الآن أنه كان من غير المألوف لي فعل ذلك.

– *جيسيكا*

لم أكن أحتمل إلى حد ما الموظفين الذين يعملون معي؛ لأنني شعرت بأنهم لا يعملون بالمستوى الذي أعمل فيه. استغرقت بعض الوقت لأكتشف كيف أستطيع أن أكون سعيدة في عملي. قررت أن أبدأ عملي الخاص، وكنت سعيدة منذ ذلك الحين. ليس لدي موظفون – أستطيع أن أكون ناشدة للكمال في كل شيء وحدي. مررت بأوضاع لم أستطع أن أقوم بالعمل؛ لأنني لمَ أستطع أن أقوم بالأعمال جميعها بنفسي. يسألني الناس لم لا أوظف أحداً ليساعدني، لكنني لست سعيدة في توظيف أحد يعمل من أجلي ولا يرتقي لمستوى معاييري السامية. إنه فرض ذاتي.

– كارول

إنني مصورة فوتوغرافية، وأظهر صوري الشخصية بنفسي. واحد من مظاهر تظهير الصور أنه يوجد غبار على النسخة السلبية بشكل يتعذر اجتنابه، ويظهر نقطاً بيضاء صغيرة على الصورة. تستطيعين أن تتخلصي منها عبر شطبها. شكل هذا مصدراً حقيقياً للقلق عندي، عندما بدأت بذلك أول مرة؛ أعلم أن علي أن أنظفها أولاً. لكن كلما نظرت أكثر، ظهرت على نحو أكبر. كنت لأقضي ساعة كاملة في إيجاد هذه البقع التي لم تكن ملحوظة. شعرت فعلاً بأنني حمقاء؛ لأنني أراها، وأعرف أن الآخرين لا يرونها، ومع ذلك شعرت بأنني مجبرة على المتابعة.

– باتريشا

ألاحظ أنني أضيع الوقت في العمل على إعادة كتابة قائمة الأعمال التي يتعين علي تنفيذها أو كتابة ملحوظة لنفسي؛ لأن القائمة ليست أنيقة أو أن هناك خطوطاً عشوائية عليها. إنه أمر سخيف، لكنني لست راضية تماماً، ولا أستطيع أن أرى عبر الفوضى أو عدم ترتيب الأشياء الفعلية التي أحتاج إلى إنجازها حتى تكتب قوائمي بطريقة نظيفة وجميلة.

– ستيفاني

الأدوات التي تستطيعين استخدامها

كيف يمكن التحكم في نزعاتك المهوسة بالكمال في العمل؟ إليك مقترحاتي.

أعيدي تدريب عقلك

يقدم ميدان العمل أرضية خصبة لأنواع التفكير المشوه جميعها: التفكير على أساس إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون، والتفكير أساس أسود وأبيض، واستخدام المرشحات (الفلاتر) العقلية، وصنع قبة من الحبة واستخدام عبارات الوجوب والتماس الاستحسان، يبرز كثير من أنماط التفكير هذا على نحو متكرر بين النساء العاملات. تعشعش تشوهات معرفية كهذه في ذهنك وتصبح أفكاراً آلية تبدو مريحة ظاهرياً. يكمن سر تخفيف هوس الكمال والإجهاد في العمل في تحديد هذه الأفكار الآلية وتحديها وإبدالها بأخرى أكثر واقعية.

اقضي أسبوعاً أو اثنين في كتابة أفكارك الآلية جميعها التي تراودك بشأن العمل. ثم استخدمي توصيات تغيير النمط المعرفي المدرجة في الفصل الثاني لتتحديها. هل هي ذات معنى؟ هل لها علاقة بهوس الكمال؟ هل هي ضرورية؟ هل تضيف شيئاً إلى نوعية العمل الذي تريدينه؟ هل تقلل من رضاك عن عملك؟

عندما تكونين قد حددت أفكارك وتحديتها، أبقي على الأفكار المفيدة والمعقولة وأعيدي بناء التشوهات المعرفية لتجعليها أكثر واقعية. اكتبي أفكارك التي أعيد بناؤها وانظري كل يوم إليها.

هذه بعض الأمثلة للأفكار الآلية في العمل:

- طريقتي هي الطريقة الوحيدة للقيام بالعمل بطريقة صحيحة.
- لا أستطيع إتمام أي عمل.
- لا أستطيع أن أبدأ بمشروع عمل جديد ما لم أنه كل الأعمال الموجودة على مكتبي.

- يقوم الآخرون بعمل أفضل من عملي.
- يجب أن أكون قادرة على أداء عملي دون أن أعمل لوقت متأخر، أو أكمل أداء العمل في المنزل.
- لست جيدة في هذا.
- ألوم مديري (أو زملائي) على المشكلات التي تواجهني في العمل.
- إذا انتقد مديري طريقة أدائي في العمل، أشعر بأنني فاشلة.
- لا أستطيع ترك هذا العمل؛ لأنه لا توجد أعمال أخرى تناسبني.
- زملائي مجموعة من الحمقى.
- مديري مدرك لكل شيء أفعله.
- يكون الذنب ذنبي إذا لم يصل الفريق إلى هدفه.
- لو كان مديري موهوباً أكثر، لكان كل من عملي وحياتي أفضل، ولكنت أكثر سعادة.
- إن اقتطعت وقتاً من أجل أسباب شخصية، فلن أحصل على ترقية.

أدركي تحذيراتك الكامنة في اللاوعي

تعمل كثير منا بناء على افتراضات تعيدنا إلى الوراء. تحدي القواعد التي تعملين وفقاً لها، وإن كانت مشوهة، استخدمي آلية تغيير النمط المعرفي لتغييرها.

هذه بعض الأمثلة عن تحذيرات اللاوعي:

- يجب أن أصل إلى العمل قبل أي أحد آخر.
- يجب علي الامتناع عن طلب المساعدة.
- لا أستطيع أن أخفق أبداً.

- لا يجب أن أرتكب أخطاء.
- يجب أن أجري مراجعات مثالية.
- يجب أن أقوم بعملي بطريقة مثالية من أجل أن أحصل على ترقية.

تحمل كثير من النساء تحذيرات اللاوعي التي توجب جعل مراجعة أداء أعمالهن مثالية. تروي مارغريت قصة نموذجية:

> كان هدفي دوماً أن يقوم عملي بوصفي صاحبة «أداء متميز» لدى المراجعة السنوية لأدائي في العمل. نجحت بطريقة أو بأخرى في تحقيق هذا سنوياً باستثناء السنة الأولى لاحترافي المهنة. حصلت على تقويم «ممتاز» عوضاً عن «متميزة» في مراجعة أدائي السنوية الأولى. بكيت لساعة في حمام السيدات بعد أن تلقيت نتيجة تقويم المراجعة، كوني طفلة كبرت تحت وطأة معيار يمكن للمرء أن يشعر به دون أن يجري الحديث عنه، يتمثل في أن الحصول على الدرجة ب؛ أي المرتبة الثانية يعد إخفاقاً، وأي درجة أخرى مكافئة لها تعد إخفاقاً أيضاً.

اختبري نفسك فيما إذا كان الخوف من النجاح يعيدك إلى الوراء

تشعر ناشدات الكمال بطمأنينة أكبر عندما يبرعن في المجال الذي يعملن فيه — إن كنت تعلمين جيداً كيف تقومين بعملك، تستطيعين أن تسيطري على محيط عملك لدرجة كبيرة، تشعرين نسبياً بالرضا؛ يمكن أن يمنعك شعور الرضا هذا من التماس الترقيات أو قبولها، على أي حال، إن الترقي من عمل مريح تستطيعين القيام به بسهول، إلى عمل جديد يتطلب مستوى جديداً من البراعة، يمكن أن يثير كثيراً من القلق. ربما يكون أحياناً من الحكمة بمكان بقاؤك في عمل مريح عندما يكون أطفالك صغاراً بحيث يكون بوسعك النجاح في العمل دونما عناء كبير — وهذا ما فعلته. لم أنتقل بين الأعمال حتى تممت أسرتي وكانت ابنتي الأصغر سناً قد كبرت قليلاً.

يمكن أن يسبب قبول ترقية توجساً اجتماعياً يلزمك بأن تخلفي وراءك فريقاً من النظراء المساندين – أو الأسوأ من ذلك أن تصبحي، مديرتهم في العمل. إن شعرت بأن لا ثقة لك بقدراتك، فربما تقلقين؛ لأن الترقية ستظهر نقائص وعيوباً – حقيقية أو زائفة – محرجة. ربما تخافين من خداع الموظفين لك إن حصلت على ترقية لمستوى أعلى في العمل.

إذا كنت تخشين الارتقاء بسبب أحكام وتوقعات مشوهة، تحتاجين إلى النظر في الأمر. إن فهم ماهية الأفكار الكامنة خلف تصرفاتك – إن كانت مشوهة بطريقة أو بأخرى – يهون عليك أكثر اتخاذ أفضل الخيارات المتعلقة بالعمل. لا أقول إن عليك أن تكرهي نفسك على ترك عمل مريح بحيث تزداد وتيرة القلق لديك. أن يكون عملك مريحاً وملائماً تماماً لك، ربما يكون أفضل شيء يحدث لك في هذه المرحلة من حياتك. لكنني أعتقد فعلاً، أن من المهم امتلاك إدراك مبني على أساس واقعي لما يحفزك للعمل، بحيث يكون العمل الذي تختارين القيام به اختياراً حقيقياً وليس إهمالاً وتخلفاً مبنيين على القلق.

أسسي توقعاتك وفقاً لتوقعات مديرك في العمل

تميل مهوسات الكمال لإثارة التفاصيل، وغالباً ما نكون أسوأ ناقدات لأنفسنا. نتفحص الأشياء مراراً، لا نشعر أبداً بأن عملنا جيد على نحو كافٍ. لكن ليس من الضروري أن يجري إنجاز كل مشروع بطريقة مثالية.

إن لم تكوني واثقة بما تحتاج إليه مرتبة التميز من مجهود، وما يمكن أن ينجز على نحو ملائم فقط، فكري بتأن فيما يريده مديرك في العمل. إذا شعرت بارتياح بسبب هذا العمل، فتعاوني مع مديرك على وضع توقعات. لا فائدة من إضاعة الوقت في عمل شيء بطريقة مثالية إن كان مديرك سعيداً هو «جيد على نحو كافٍ». ربما يكون ما يرضيك بوصفك ناشدة كمال أكثر بكثير مما يحتاج إليه مديرك فعلاً. عندما تقومين بعمل، اسألي نفسك: ما هي توقعات مديري في العمل بشأن هذا الأمر؟ ليس من الضروري أن تحصلي على مرتبة التميز في كل ما تقومين به.

تقبلت أخيراً أن أفضل شيء عندي ربما يكون نقيصة – تعلمت ذلك عند تقدمي في السن. على سبيل المثال، إذا كنت أكتب بحثاً موجزاً أو بياناً إخبارياً، ولا أعرف ماذا أكتب، أستطيع أن أعطي لنفسي إذناً بكتابة مسودة أولية إن بقي ما أكتبه دون مستوى الكمال الذي أرجو أن يبلغه، لكنه أفضل ما أستطيع فعله لم يكن لدي مشكلة – حينذاك – في إشراك زبوني فيه. أعمل وفقاً لأمور تقتضي مني تسليم الأعمال في أوقات محددة، لذلك يجب أن أكون واقعية. لكن لا يزال الأمر يزعجني إن لم أكن سعيدة تماماً بالعمل. أشعر بالذنب وخيبة الأمل عندما لا أرتقي لمستوى توقعاتي، لكنني أحاول أن أتجاهل ذلك. أرى تفاصيل لا يلاحظها زبائني فإن كانوا سعداء– هذا ما يعنيني – لا بأس إن لم أكن راضية مئة في المئة عن عملي الذاتي.

- *كارول*

تمهلي قليلاً إذا كنت رئيسة العمل

يمكن أن يقف هوس الكمال حجر عثرة في طريقك فعلاً إذا كنت مديرة أو رئيسة عمل. ليس في تركيز انتباهك على التفاصيل وسعيك للقيام بالأعمال بطريقة مثالية؛ بل بتعريض موظفيك لهذا الهوس أيضاً. تجد ناشدات الكمال عذاباً في تفويض آخرين للقيام بالأعمال؛ لأنهن يشعرن بأنه لا أحد يستطيع أن يؤدي عملاً جيداً مثلهن. تقول غلوريا كبيرة المديرين: وجدت نفسي حديثاً أنسخ تقريراً كبيراً في العمل؛ إذ لا تعجبني الطريقة التي ترتب فيها سكرتيرتي حاشية الوثيقة». وتتابع قائلة: «كانت تتناول فنجاناً من القهوة في الوقت الذي كنت فيه أتعرق على مفتاح معطيات الحاسوب».

إن كان هذا ينطبق عليك، فعليك أن تعودي خطوة للوراء. أولاً وقبل كل شيء عليك أن تفوضي أحداً للقيام بالأعمال، أو ستعملين ثمانين ساعة في الأسبوع، كما اكتشفت نانسي: «أحب أن أكون مسيطرة، لكن هناك بعض المجالات التي أعلم أن علي أن أتجاهلها. إنني مديرة، وقادرة على أن أدع الموظفين يقومون بالأعمال وفقاً لطريقتهم الخاصة. بطريقة أخرى، إن حاولت أن أقول لهم أن يعملوا بطريقة مختلفة أو أن أعيد ما فعلوه بنفسي، ما كنت سأنهي أياً من أعمالي الخاصة.

عندما توكلين مهمة لأحد ما، كوني واثقة جداً بالمستوى الأدنى لمعايير القبول. انتبهي أنه من الإنصاف أن تتوقعي لعملهم أن يكون مقبولاً، وليس الافتراض بأن يكون ممتازاً. عندما تتفحصين العمل ولا يكون بالمستوى الممتاز الذي أردته، اسألي نفسك: هل يرتقي إلى المستوى الأدنى من معايير القبول؟ إن لم يكن كذلك فما هو السبيل الأفضل – لتعيدي عمله بنفسك أو لأن تعيديه إلى الموظف مع مقترحات عن كيفية القيام به بطريقة جيدة وكافية؟ على الرغم من أنها محاولة فقط للقيام بالعمل بنفسك، فربما تهينين موظفيك؟ الأفضل أن تدعيهم يصلحونه، بحيث يمكن أن يتعلموا ويفخروا بالعمل فيه.

تذكري أن العمل عند ناشد كمال ليس سهلاً. لديك خيار – كوني أكثر مرونة في وضع معاييرك وأحكامك، أو توقعي حدوث تحول كبير بين موظفيك. إذا أردت أن تتجنبي قضاء وقت طويل في البحث عن موظفين؛ لتستبدلي بهم الموظفين الذين استقالوا أو طردوا بسبب هوسك بالكمال، فأعيدي النظر في كيفية معاينتك لموظفيك، وفيما إذا كان هوسك بالكمال واقعياً.

كونك مديرة ناشدة للكمال، عليك أن تمتلكي كلمات سحرية: «ما هو مقدار الجودة الذي يجب أن يجري وفقاً له العمل؟ وعندما يتطلب العمل أن يكون مثالياً، عليك أن تصري على أن يكون بهذه الصورة. إن كان جيداً بما يكفي، اقبليه، سيحبطك طلب أن يعمل الجميع بطريقة مثالية طوال الوقت، كما سيحبط الجميع.

ربما تعاني المديرة التي ليس لديها موظفين بمستوى معاييرها نفسه لتتناقش معهم، حتى تكتشف كيف يجب أن يحدث إنجاز العمل بطريقة مثالية، يستطيع الموظف أن يناقش أموراً مع زملائه، لكن عندما تكونين المديرة لن يكون هذا الخيار ممكناً دوماً. في هذه الحال، أوصي بمنهج جماعي. اجلسي مع موظفيك واسألي عن مدخلاتهم من حيث مقدار الجودة التي يجب أن يجري العمل وفقاً له. أخبريهم: «أعلم أن لدي توقعات كبيرة وأعلم أنها غير واقعية أحياناً، لذلك دعونا نعمل بوصفنا فريقاً لنجد برنامج عمل نكون مرتاحين فيه جميعاً». سيظهر المنهج الجماعي تعاوناً أكبر بين موظفيك. إضافة إلى ذلك، سيمنحك وجهة نظر تقويمية – إن توافق الجميع على أن ثمانين في المئة نسبة

جيدة في العمل، وتعتقدين أن هذه النسبة يجب أن تكون مئة في المئة، ربما يكون قد حان الوقت لكي تعيدي تقويم توقعاتك. (ربما يعني هذا أن لديك فريقاً فيه كثير ممن يتهربون من العمل، لكن هذه مسألة مختلفة تماماً). إن رأى موظفوك أنك تحاولين أن تكوني أقل صرامة في بعض الأشياء، فمن المحتمل أن يبذلوا جهودهم من الأعمال أو المهمات التي تتطلب عملاً مثالياً حقاً.

أدرجي الهدوء ضمن برنامجك

إذا كان ممكناً بأي حال، فضعي برنامجك بحيث تستطيعين أن تبدئي يومك وتنهيه بملحوظة هادئة. تجنبي إدراج مقابلات في الساعة الأولى أو الأخيرة من العمل، استغلي الوقت الصباحي في التخطيط لمهمات يوم العمل. في نهاية يومك، استغلي الوقت في إنجاز مهمات تتطلب إجهاداً أقل – مثل الرد على المكالمات الهاتفية، والرسائل الإلكترونية، وترتيب بقايا الأعمال التي لم تكن قد أنجزت بعد. بهذه الطريقة تكون الأعمال التي تفكرين فيها أو تقلقين بشأنها عند عودتك إلى المنزل أقل.

شجعي على الهدوء قدر المستطاع. كوني منظمة (لكن ليس كثيراً). حافظي على ترتيب مكتبك – تظهر الدراسات أن المديرين وزملاء العمل يقللون من شأن الموظفين المهملين – لكن لا ترتبيه ترتيباً مبالغاً فيه؛ لأنك ستبدين فيما بعد عصابية ولا يشغلك عملك على نحو كافٍ. عندما تشعرين بالإجهاد في العمل، استرخي للحظة (راجعي الفصل الثاني من هذا الكتاب). في أثناء إجرائك مقابلة، أو تحدثك على الهاتف، أو استماعك إلى زبون صاخب، أو انتظارك وصول فاكس. تجعلك الاسترخاءات القصيرة هادئة ومنتعشة في الوقت الذي يستغرقه العد إلى عشرين.

كافئي التصرف الجيد

مثلما يقول لك أي خبير في تنمية الأطفال، يفيد التعزيز الإيجابي أكثر من التعزيز السلبي– إن للمكافآت تأثيراً أكبر من تأثير العقاب. إذا كنت تحاولين أن تغيري

تصرفك، فتوقفي عن التأجيل، وضعي لنفسك خطوطاً حمراء، أو ابدئي العمل بمشروع ذي عبء ثقيل بالنسبة إليك، وفكري في شيء خاص يمكن أن تمنحيه لنفسك عندما تنجحين. عندما كتبت بحثي، منحت نفسي خمس قطع من الشوكولا على كل صفحة. وكافأت نفسي على إنجازاتي عوضاً عن لوم نفسي على النقائص. الهدف هو ألا تكوني قاسية على نفسك عندما تتصرفين متأثرة بهوسك الكمال، وأن تكافئي نفسك عندما لا تفعلين ذلك. لن يعطيك العالم الخارجي الشكر الذي تحتاجين إليه، لذلك عليك أن تمنحيه لنفسك.

قارني نفسك بالأخريات

أعلم، أنك تعتقدين أنني سأطلب منك ألا تقارني نفسك بزملائك. لكن إن كنت ناشدة كمال، فإن المقارنات يمكن أن تتيح لك استشرافاً جيداً للكمال. من السهل أن تجلسي في مكان العمل ضمن عالمك الصغير، وتفكري في أن جميع من حولك يقوم بعمل جيد مثلك تماماً - أو أفضل - أو أفضل. لكن أتعرفين أمراً؟ من المحتمل أنهم ليسوا كذلك - بوسعك التعلم منهم. انظري حولك. هل يصل زملاؤك إلى العمل في وقت متأخر أكثر منك؟ هل يحصلون على استراحة الغداء مدة أطول؟ هل يتغيبون عن الاجتماعات بين الحين والآخر؟ هل ينهمكون في العمل بنسبة لم تصل إلى مئة في المئة؟ هل يرسلون رسائل إلكترونية بأخطاء عرضية! إن كانوا يفعلون، ولم يطردوا، فربما تستطيعين أن تتغاضي قليلاً في بعض الأحيان، أيضاً. وازني ما تفعلينه بما يفعله الآخرون. من المحتمل أنك أكثر قسوة على نفسك من قسوة الآخرين على أنفسهم.

يعتمد هذا على العمل طبعاً، لكن بعض المديرين مرنون في التعامل عند وصولك متأخرة في إحدى المرات، أو مغادرتك باكراً، أو أخذك وقتاً طويلاً للغداء - بشرط أن تتمي عملك. بعبارة أخرى، المهم هو إنجاز العمل، ليس مجرد قضاء وقت في ميدان العمل. إذا كان مديرك مرناً بشأن الوقت، فلا بأس بقضاء دقائق قليلة في العمل بالتسوق على الإنترنت أو إجراء مكالمة هاتفية مع معلمة طفلك إذا كان ذلك لا يعيق إنجازك العمل المطلوب منك.

كوني واقعية عندما تقارنين نفسك بالأخريات. من المعروف أن مهوسات الكمال مشهورات بإجرائهن مقارنات غير عادلة. على سبيل المثال، ربما تقارن مهوسة الكمال في قسم المبيعات أرقامها بأرقام الموظفين في قسم الإدارة، بدلاً من نظرائها. أو ربما تشعر أم عاملة بأنها لا تقوم بجهدها على نحو كافٍ عندما تقارن نفسها بفتاة عازبة، لديها حرية البقاء في العمل حتى التاسعة مساء كل يوم. إذا كنت تجرين مقارنات بينك وبين الأخريات، فتوثقي من أن تكوني عادلة تجاه نفسك.

فكري في عاداتك التأملية

تميل النساء إلى امتلاك مهارات متفوقة في التواصل، إلى حد ما؛ لأننا جيدات في استنتاج المعاني وقراءة لغة الجسد والاستماع بإنعام. الوجه السلبي لهذا الأمر في هذا أننا نملك عادة فظيعة، وهي التفكر في الملحوظات والانتقادات والتأثر بها، أكثر مما كان ينوي قائلها. نحلل كل شيء نسمعه، وإن كانت لدينا نزعات مهوسة بالكمال، نميل إلى تفسير الملحوظات بأسوأ طريقة ممكنة. ننظر إلى كل شيء من منظور عدم شعورنا بالأمان، كما تصف آنا:

> عندما يكشف النقاب عن عيب أنطوي عليه، أو عندما يجري التلميح إليه فعلياً أو يوجه إلي انتقاد لأمر كامن، تتعرض «مثاليتي» لتهديد فأغدو حزينة كئيبة. كان اليوم يوم عطلة من العمل. اتصلت زميلتي لتخبرني بأن ما كنت أعمله البارحة جعل زبوناً يأتي ثائراً. قالت إن الزبون ذهل ودعا المشرف على العمل، وأرسل رسائل إلكترونية يشتكي فيها من وضع مشروع العمل (لكن ليس بالضرورة بسببي). كان الصباح جيداً، ولكن دمره هذا الخبر. بكيت وأنا بصحبة صديقة طيبة وقت الغداء عندما أخبرتها القصة؛ لأنني افترضت أنني مسؤولة عن الخطأ الذي أدى إلى غضب الزبون، ولم أستطع أن أكون سعيدة — على الرغم من أنني أشعر بالتحسن، بعد أن تحدثت بشأن الموضوع نفسه مع صديقة موثوقة ومحترمة.

تتفاقم هذه المشكلة أكثر إذا كنت تعملين مع الرجال؛ لأن الرجال لا ينتبهون كثيراً للتواصل– لديهم تصفية أقل بين عقولهم وأفواههم. انظري إلى كيفية حديث الأولاد بعضهم إلى بعض – يفوهون بشتائم تافهة، ويدعون الآخرين ينتقدونهم. الشيء نفسه صحيح مع رجال كثيرين. يستطيعون أن يقولوا كلاماً قاسياً حتى عندما لا يعنون ما يقولون.

إذا أبدى أحد تعليقاً سخيفاً أزعجك، فلا تفترضي الأسوأ. أعدي قائمة بكل الاحتمالات الممكنة للمعاني، وتحدي اعتقاد الفكرة الآلية في أن المتحدث يحمل في ذهنه المعنى الأكثر إهانة. كلما حاولت أن تخففي حدة التعليق، كنت أقدر على تجاهل الأمر والانتقال إلى أفكار أخرى مجدية أكثر.

النساء ناشدات الكمال مشهورات باستخدام التشوه المعرفي الذي يعرف باسم (المرشحة العقلية). يقول أحد ما خمسة أشياء جيدة وشيئاً واحداً سيئاً، وما سنفعل؟ نستبعد الشيء الجيد ونركز على السيئ. عندما نمدح لعمل أنجزناه جيداً، نقلل من شأن مجهودنا؛ عبر التقليل من شأن نوعية العمل. عندما يحدث ذلك، تحدي أفكارك وحاولي أن تعيدي بناءها بطريقة مفيدة أكثر وواقعية.

إليك هذا التدريب الجيد. اكتبي قائمة بالإنجازات التي حققتها في عملك. بعد أن تنتهي من إعداد القائمة بالأفكار التي راودتك جميعها، خذي بعض الوقت في دراسة القائمة وتفكري ملياً في مقدراتك. أعطي لنفسك حقاً لتكوني فخورة بما تفعلينه جيداً، للتفكير في كيفية شعورك بالتحسن عند إنجاز أي عمل ارجعي إلى قائمتك عندما تستائين من نفسك أو عندما تراودك فكرة آلية هدامة. استخدمي القائمة دليلاً ضد التشوهات المعرفية التي تنشب أظفارها فيك.

تحدي عاداتك في إرضاء الناس

إن مهوسات الكمال مشهورات بسعيهن لإرضاء الأفراد في العمل. نريد أن يعجب بنا الجميع. من المدير الأعلى حتى الشخص الذي يفرغ القمامة. تميل النساء إلى إسعاد الناس – تربى كثير منا على هذا.

مع الأسف، يتطلب إرضاء الناس قدراً كبيراً من الوقت والطاقة، ويمكن أن يثير القلق والكآبة. غالباً ما ينتهي أمر من يسعين لإرضاء الناس إلى الفشل حتماً؛ إذ من المستحيل إرضاء كل الناس.

طبعاً، شيء من إرضاء الناس ضروري في العمل – لأنك إن لم تسعي لإرضاء مديرك، فستصبحين خارج العمل. وإلى درجة ما، إعطاء الموظفين والمديرين ما يحتاجون إليه يفسح المجال للنجاح والتناغم. لكن المحاولة بجد لإرضاء الجميع؛ كي يعجبوا بك، ليس تصرفاً صحياً مثلما وصفت دكتورة الطب النفسي العيادي هارييت بي برايكر في كتاب المفيد الذي يثير الإعجاب، مرض الإرضاء / The Disease to Please: «المعضلة التي تواجهك في بقائك شديدة الاستجابة لاحتياجات تتمثل في أنك غالباً ما تصمين أذنيك كي لا تسمعي صوتك الداخلي الذي ربما يحاول أن يحميك من المبالغة في إجهاد نفسك، ومن العمل ضد مصالحك الذاتية».

كيف يمكن للساعيات لإرضاء الناس أن يغيرن طرقهن؟ أفضل نقطة تنطلقين منها هي تطوير إدراكك طرق إرضائك للناس. استخدمي قائمة التصرفات المدرجة أسفل الصفحة وحددي عاداتك الشخصية في إرضاء الناس. دونيها في سجلك اليومي، واقضي بعض الوقت في تأمل كيفية تغيير تصرفك. ابدئي بالقليل، عبر التحدث في اجتماع أو بقول لا لتأييد صغير. عبري عن بعض عواطفك بدلاً من كبتها. ضعي احتياجاتك أولاً أحياناً. سيشعرك هذا بالانزعاج في البداية، لكن مع مرور الوقت سيزول الشعور بعدم الارتياح.

هذه بعض تصرفات استرضاء الناس الأكثر شيوعاً:

- وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتك.
- عدم الإفصاح عن رأيك في أمر تعتقدين أنه سيزعج الآخرين.
- الموافقة على كل طلب.
- الشعور بالذنب عند قول: لا.
- الشعور بالأنانية عند القيام بشيء من أجل نفسك فقط.

- كبت عواطفك؛ لخشيتك من انزعاج الآخرين إن عبرت عنها.
- الشعور بفقدانك السيطرة على حياتك.
- تجنب المجابهة.
- التظاهر بالسعادة الدائمة حتى إن لم تكوني كذلك.
- التصرف خلافاً لطبيعتك لاسترضاء الآخرين.
- الشعور بالاضطهاد بسبب النقد أو عدم الاستحسان.

تكمن التشوهات المعرفية وراء معظم اندفاعات استرضاء الناس. الفكرة الآلية الأكثر شيوعاً بين الساعيات لاسترضاء الناس هي «عمل شيء من أجلي أعده أنانية». إن كنت تستطيعين تحديد أفكارك الآلية لاسترضاء الناس، تحديها، وأعيدي بناءها لتجعليها دقيقة وبناءة أكثر، ستقطعين بذلك شوطاً بعيداً في طريق تغيير عاداتك لاسترضاء الآخرين.

ابتكري إستراتيجية للعمل مع المتهربين من أداء واجباتهم في العمل

هل قلت متهربين من العمل؟ عنيت الموظفين الذين ليسوا مهوسين بالكمال. يمكن أن يكون صعباً لمهوسات الكمال أن يعملن مع موظفين ليسوا مهوسين بالكمال. إن كنت تجدين أن هذا ينطبق عليك، فاسألي نفسك إن كنت تتوقعين أموراً كبيرة وغير واقعية من زملائك في العمل؛ عندما تطلبين منهم القيام بعمل مثالي. لا ترتكبي خطأ استخدام تفكير إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون قد وعد أي أحد ليس ناشداً للكمال مثلك مترهباً من العمل ولا فائدة منه مطلقاً. هناك موقف وسط.

لكن فلنواجه الأمر: يحتوي كل مكان على متهربين من العمل. عندما كنت تحتاجين إلى شيء من متهرب من العمل، اكتشفي إستراتيجية لكيفية حصولك على هذا الشيء. هل تستطيعين أن تناقشي الأمر معه بطريقة غير مباشرة؟ هل تستطيعين تجاوز مواعيد تسليم الأعمال وتكريس وقت إضافي لتعالجي مسألة تأخره في تسليم العمل، حاولي أن تكتشفي كل هذا باكراً، وليس في اللحظة الحرجة.

ربما ترغبين في إبقاء مديرك على اطلاع، لذلك عندما يفسد المتهرب من العمل شيئاً، سيعلم مديرك بذلك. لكن فكري ملياً في الاشتكاء إلى مديرك من المتهرب من أداء واجبه. يكره كثير من الناس المديرين الذين يعاقبون الموظفين أو يطردونهم. إنه أمر مقلق ومزعج، كما أن تدريب موظفين جدد أمر مكلف ويستنفد الوقت. كوني مسؤولة: أستطيع أن أوظف في العمل وأطرد منه، (فقط عندما يجب علي فعل ذلك حتماً)، أعيش في خوف من خسارة الموظفين. إن لم أستطع أن أجد بديلين بسرعة، فسيكون لدي ثغرة يجب ملؤها (غالباً بنفسي).

كوني حذرة من الشكوى لمديرك؛ لأنه من المحتمل ألا يطرد المتهرب من العمل، وتسوء علاقتك به إن اكتشف أنك وشيت به. حيثما كان ممكناً، ابحثي عن موقف شائع وطريقة للتوافق. إن كنت تعتقدين أن المشروع يحتاج إلى مجهود مئة في المئة، ويعتقد المتهرب من العمل أنه يحتاج إلى 52% فقط من الجهد، ربما تستطيعين أن تحسمي المسألة بين الاثنين بطريقة مقبولة بنحو 50 أو 06%.

أعيدي تفحص تفكير المراعي الأكثر خضرة

إن تفكير المراعي الأكثر خضرة تشوه معرفي يجيز لك تصديق أنك ستكونين أكثر سعادة إن تركت عملك وانصرفت إلى عمل أمور أخرى (البقاء في منزلك مع أطفالك، أو العودة إلى الدراسة، أو العمل في شركة أفضل، وما إلى ذلك). فيما يخص هذا الحديث، يبدو العشب دوماً أكثر اخضراراً في مراعٍ أخرى – إذا جاز التعبير – لكن عندما تقفزين فوق السياج، تجدين أن العشب ليس أخضر تماماً كما بدا لك.

ما يعنيه هذا كله أنك إن كنت تقضين يومك في ذم عملك وتحلمين كم ستكون حياتك مثالية إن استقلت، وأصبحت ربة منزل (أو مهما يكن)، فإنك تسيئين إلى نفسك. إنني واثقة. ربما تفضلين البقاء في المنزل، لكن لا تفكري في الأمر وفقاً لتفكير أسود وأبيض. ليس عالم العمل سيئاً بمجمله، وليس عالم المنزل جيداً بمجمله (على العكس من ذلك). إذا كنت أماً وربة منزل، فلا يجب أن تواجهي إجهاد يوم الرعاية، وتقومي

برحلات يومية إلى مكان العمل وتعودي منه، وتتعاملي مع مدير غير عقلاني، وما إلى ذلك. لكنك لن تكوني في اتجاه سهل. ستواجهين في المنزل مجموعة تحديات جديدة كلياً — الشعور بالملل، وجني مال أقل، وافتقاد صديقاتك. إن كنت تعتقدين أن الطريق التي لم تسلكيها مثالية، فلن يقل شعورك بالسعادة بشأن الخيار الذي اتخذته فحسب، بل ستهيئين نفسك لخيبة أمل إن غيرت طريقك في نهاية المطاف. تأتي سعادتك من داخلك، وليس من المحيط.

كفي عن جعل نفسك «الأم»

تحضر النساء مقاربة مختلفة إلى العمل أكثر مما يفعل الرجال. يملن أكثر للعمل ضمن فرق، وينزعن للاعتناء بزميلاتهن ودعمهن بطريقة شبه أسرية إلى حد بعيد تحدث التزاماً، وتعاوناً، وألفة. هناك ميزات واضحة لهذه المقاربة؛ لأنها ربما تمنح النساء شعوراً بالانتماء. لكن يمكن أن يعطي هذا الموقف «الأسري» من العمل عكس النتائج المرجوة.

عملت الدكتورة إيلين فيليبسون، المتخصصة في علم الاجتماع وعلم النفس السريري، مع مجموعات من النساء في جامعة كاليفورنيا في مركز بيركيلي للأسر العاملة. تصف فيليبسون، مؤلفة كتاب: متزوجات من العمل: لماذا نعيش من أجل العمل وماذا نستطيع أن نفعل بشأن ذلك / Married to the job: Why we live to work and what we can do about it، ظاهرة «إحضار المناوبة الثانية إلى المنزل». تعتقد النساء اللاتي تصورهن فيليبسون أن مكان عملهن منزل بعيد عن منزلهن الأصلي، وبفعلهن هذا، يأخذن على عاتقهن دور الأم في العمل:

> اكتشفت اعتماداً على دراسات الحالة السريرية للنساء اللاتي أتين للمعالجة النفسية بسبب مشكلات متعلقة بالعمل، أنهن يرفضن التخلي عن تعهد، ومشاركة، وتعاون، والتزامات مادية وعاطفية، وإخلاص شخصي، واستعداد للتضحية من أجل الآخرين في المنزل. ينقلن هذه الميزات إلى ميدان العمل. مما يثير الدهشة أنهن يحملن معهن أيضاً مظاهر المناوبة الثانية: يعجن

ويطهين روتينياً لزملائهن، ويشترين الطعام والحلوى من أجلهم أيضاً، ويقمن بمهمات صغيرة من أجل مشرفيهن، ويكنسن المكتب وينظفن الحمامات بطريقة سرية بعد العمل.

لا تثقل النساء اللواتي يتبنين دور الأم العاملة أنفسهن بالأعباء فحسب؛ بل يهددن قدرتهن على التقدم أيضاً، وهذا ما تلاحظه فيليبسون. تقول: «يعد كونهن رموزاً للأمومة ضرباً من المسلمات». ينظر إلى اهتمامهن على أنه مقدم بحرية كبيرة ودون قيد أو شرط. حقيقة أنهن متلهفات جداً لإرضاء الآخرين يجعلهن عرضة للاستغلال.. في ميادين العمل في الوقت الحاضر، عندما تعرفين على أنك صاحبة دور أنثوي تقليدي جداً يكون هذا سبباً في ألا تؤخذي على محمل الجد، وفي أن تقل فرصك في التقدم والإنجاز في عالم العمل المعروف بأنه معارض لمبدأ الأسرة.

انظري إلى نفسك. هل تتبنين روتين الأم العاملة؟ هل تنظمين الحفلات باستمرار، هل تعدين طعاماً للضيوف، وتقدمين بطاقات أعياد الميلاد، وتنظفين ثلاجة المكتب؟ مثلما تلاحظ فيليبسون، هل يبدو احترامك لذاتك وانتماؤك وتعريفك وهدفك متركزاً على العمل؟ إذا كان الجواب عن أي من هذه الأسئلة نعم، فإن علاقتك بعملك ربما تستحق مزيداً من التأمل.

ارتدي ثياباً مريحة

يستغرق التسوق وتنظيف الثياب وطيها وكيها وقتاً كبيراً، خاصة إن جعلك هوسك بالكمال تقومين بكي الثياب حتى تحدث العملية بطريقة مثالية. خصصي ثياباً للعمل ترتاحين قدر الإمكان في ارتدائها. اشتري ثياباً لا تحتاج إلى التجفيف والكي. اختاري ألواناً داكنة، لا تظهر البقع. اختاري ثياباً تحاكي الأزياء الدارجة لأجل غير مسمى — لا ترتدي ثياباً تبدين بها مهملة، ولا تجعلي نفسك تبدين مثل امرأة عانس أيضاً. لا ترتكب معظم النساء خطأ بارتداء سراويل سوداء ومعاطف سوداء وتشكيلة من الملابس تعطيك مظهراً مختلفاً. أدخلي الحيوية على مظهرك بمناديل رأس ملونة، ومجوهرات جريئة، أو حقيبة يد لطيفة. اختاري قمصاناً وسراويل قابلة للتوسع، بحيث لا تلومين نفسك

عند ازدياد وزنك باونداً أو اثنين بل سيبدو خصرك مشدوداً. ارتدي ثياباً معقولة يسهل الاعتناء بها، فستوفرين وقتك، ومالك، وجهدك، وانتقادك لذاتك.

انتبهي إذا كان عملك في المنزل

سواء كنت صاحبة مهنة حرة أو تعملين عن طريق الاتصال عن بعد لصالح الشركة، يمكن أن تعد ناشدات الكمال العمل في المنزل مأزقاً صعباً. عندما تعملين من المنزل، لا مفر من العمل. من السهل العمل ليلاً، في أيام العطل، وفي منتصف الليل عندما لا تستطيعين النوم؛ لأنك مهوسة بشأن ذلك التفصيل الواحد الصغير الذي ربما تكونين قد نسيته.

إن كنت تعملين في المنزل، فمن المهم أن تضعي حواجز صارمة بين حياتك الأسرية وحياتك في العمل. أقيمي حواجز مادية عبر تحديد مكان عملك في غرفة (إن كان ممكناً) بحيث تستطيعين نهاية اليوم أن تبتعدي مادياً عن مكان عملك، وألا تعودي إلا في اليوم اللاحق. أقيمي حواجز زمنية عبر وضع برنامج عمل صارم والمثابرة عليه. إذا كنت تعملين باستخدام حاسوب، يمكن وضع حواجز إلكترونية عبر تخصيص عنوان بريد إلكتروني للعمل تستخدمينه فقط للرسائل المتعلقة بالعمل وآخر للمنزل. بهذه الطريقة لن تضطري لقراءة رسائل العمل الإلكترونية عندما تحاولين الاطلاع على رسائل إلكترونية محتملة من الأصدقاء.

لطفي من حدة بنود قائمة الأعمال التي يتعين عليك تنفيذها

كم مرة يحدث هذا لك: تبدئين بكتابة كل شيء يحتاج للعمل؛ قبل عدها، هناك ثلاثون بنداً على القائمة. تحبطين، وتدركين أنك لا تستطيعين – بأي حال – أن تنجزيها كلها. تشعرين بالهزيمة حتى قبل أن تنتهي من كتابة القائمة. ينتهي بك المطاف في قضاء وقت أطول في الذعر مما يجب فعله بدلاً من القيام به فعلياً.

تستطيعين أن تتغلبي على هذا الإحباط عبر تغيير الطريقة التي تكتبين بها قائمة أعمالك. وهذا ما أوصي به:

- أعدي ثلاث قوائم: تتضمن ما يجب فعله اليوم (القائمة ألف)، وأخرى لما ترغبين في القيام به (القائمة باء، وثالثة عما يجب القيام به أخيراً، وليس في الحال (القائمة جيم) تبدو الآن قائمة ما يتعين عليك عمله أقل إرعاباً؛ لأن القائمة الوحيدة التي تهمك فعلاً هي القائمة «ألف». ابدئي بإنجاز مهمات القائمة «ألف»، ثم انتقلي إلى القائمتين «باء» و«جيم». يمكن أن يكون هذا الأمر صعباً على ناشدة الكمال؛ لأننا نعتقد أن كل شيء يحتاج إلى انتباه فوري ويستحق أن يدرج في القائمة «ألف». إن لم تكوني واثقة بشأن ما يتعلق بالقائمة «ألف»، فانظري إليها بعيني مديرك في العمل: ماذا كان سيدرج فيها؟ ما الأعمال التي سيحيلها إلى إحدى القائمتين «باء» و«جيم»؟

- فيما تعلن المهام عن نفسها في أثناء اليوم، أدرجيها في واحدة من قوائمك. عندما يظهر أي عمل – بطريقة مفاجئة – في حاجة إلى الإنجاز في أثناء يوم العمل، يغريك ذلك لإتمامه في الحال. قاومي ذلك الإغراء إن لم يكن عملاً من أعمال القائمة «ألف»، ضعيه جانباً وأنجزيه في وقت لاحق.

- تفحصي لتري إن كانت المهمات المدرجة في قوائمك تندرج فعلاً ضمن نطاق مسؤوليتك. هل تؤدين عمل شخص آخر؛ ربما لأن عمله لا يرتقي إلى مستوى توقعاتك؟ هل تستطيعين أن تتبني توقعات أكثر عقلانية، وأن تؤجلي بعض الأعمال التي لا تقتضي الضرورة أن تكون مثالية 100%؟

- كوني واقعية عندما تعدين برنامجاً ليومك. لا تستخفي بمقدار ما يستغرقه أداء عمل من الأعمال – إذا كان عملاً يستغرق ثلاث ساعات، فلا تقحميه في عمل مدرج في برنامجك ويستغرق ساعتين. لن يقتصر الأمر على عدم إنجاز العمل، بل سيصيبك الإحباط؛ لأنك ستشعرين بالفشل. إن كان ممكناً، أقحمي العمل الذي يستغرق تنفيذه ثلاث ساعات في حيز زمني مقداره أربع ساعات. إذا حدث عائق غير متوقع، تبقى الفرصة متاحة لإنجاز العمل في الوقت المحدد. وإذا انتهيت باكراً، فستشعرين بالبهجة.

- ضعي توقعات واقعية تعتمد على ما تستطيعين القيام به. ليس ما يجب أن تقومي به. المهمات المدرجة في قائمة الأعمال التي يمكن القيام بها يمكن أن تنجز. أما قائمة الأعمال التي يجب القيام بها فلا تنتهي أبداً وتبقيك مشتتة ومثبطة العزيمة.

- قسمي يومك. يوفر إدراج الأعمال الصغيرة ضمن مجموعات كثيراً من الوقت؛ فحاولي القيام بمهماتك الشخصية جميعها في الحال (أول شيء في الصباح، إن كان ممكناً) – اتصلي بالطبيب، وأرسلي رسالة إلكترونية إلى معلم طفلك، وأدرجي رسالة ضمن البرنامج. يمكن فيما بعد أن تضعيها جانباً وأن تركزي على العمل.

- يمكن أن يساعدك تقسيم أيام الأسبوع أيضاً. تحاول زميلتي في التأليف أن تدرج جميع المقابلات والمواعيد والاجتماعات ومواعيد الطبيب في أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس، بحيث تمتلك قدراً أكبر من الوقت لتكتب دون مقاطعة أيام الإثنين والجمعة.

- أخيراً، حاولي أن تقسمي أوقاتك في العمل وفي المنزل. لا يناسب هذا جميعكن، لكن النساء اللاتي يماثلن بتي يشعرن بأنها الطريقة الأمثل للعمل بفاعلية والاستمتاع بالحياة خارج نطاق أعمالهن:

> إنني جيدة إلى حد ما في فصل حياة العمل عن حياة المنزل، لكن من الصعب إبقاء حياة المنزل بعيدة عن عالم العمل. لديك الاتصالات الهاتفية ومواعيد الأطباء الروتينية وإدراج مواعيد للعب الهوكي وكل ذلك. حتى سنوات قليلة مضت، كنت أضيع ساعات النوم من أجل مشروعات العمل الكبيرة. على الرغم من ذلك، كنت قادرة في الآونة الأخيرة على تقسيم الوقت، والتعامل مع الأمر بموضوعية. إنه عمل، وأريد أن أقوم به كما ينبغي، لكنني لا أريد أن آتي إلى المنزل وأفكر في العمل. أريد أن أتركه في المكتب وأركز عند العودة إلى المنزل على إتمام أعمالي المنزلية وعلى الاستفهام عن أمور روضة الأطفال، إنه تركيز على ما هو مهم حقاً. كان

علي أن أتعلم كيف أفصل أمور المنزل وشؤون العمل. وحدث هذا بمرور الزمن. هذا موضوع اتخاذ موقف صحيح.

لا تدعي مخاوفك من خسارة العمل تخنقك

خسارة عملك تهديد حقيقي في ميدان العمل هذه الأيام، وهو أمر مثير للقلق، ولا سيما إن كانت مواردك المالية محدودة.

جزء من أكثر ما يزعج ناشدات الكمال فيما يتعلق بالتسريح المحتمل من العمل هو الافتقار إلى التحكم. من المثير للقلق أن تعرفي أنه من المحتمل – بالرغم من أدائك الجيد – أن تسرحي من العمل في أي وقت بسبب أحداث لا سيطرة لك عليها، مثل اندماج شركتك بشركة أخرى. عندما يظهر هذا القلق، فكري فيه على هذا النحو: على الرغم من أنك لا تملكين دوماً القوة للسيطرة على أحداث الحياة، فإن لديك القدرة على التحكم في طريقة التفاعل معها. إن أمر تسريحك من العمل ليس بيدك، لكن بوسعك التحكم في استجابتك لموضوع التسريح هذا. يمكنك اتخاذ قرار الآن – لا تنتظري حدوث التسريح – فإن خسرت عملك، فستحسنين التصرف ضمن هذا الوضع، افترضي أنها فرصة للتغيير الإيجابي، وارفضي أن تدعي الأمر يدمر حياتك. تأكدي أنه على الرغم من أن تسريحك ربما يسبب ضائقة مالية وصعوبات متعلقة بالمهنة، فستجدين طرقاً للاستفادة من الأمر (حتى إن لم تكن لديك أي فكرة الآن عما يمكن أن تكون عليه هذه الفوائد). إذا كنت تركزين على ما تستطيعين السيطرة عليه – ردة فعلك – يمكنك أن تقللي القلق الحاصل نتيجة أحداث كهذه.

يمكن قول هذا، إن كنت تجدين أن إشاعة تسريح من العمل تظهر في الجو، اتخذي خطوات من الآن لتظهري نفسك في أفضل مظهر ممكن. تشعر الأمهات العاملات بالذعر بشأن فكرة التسريح من العمل خاصة؛ وذلك من أجل التزامات أسرهن – ربما تقلقين إن وضع التسريح ضمن الخطة، وتفكرين في أن مغادرتك باكراً في يوم واحد في الأسبوع الماضي لاصطحاب ابنتك إلى الطبيب المقوم للأسنان، ستضعك في مقدمة قائمة المسرحين من العمل.

إذا كنت قلقة من خسارتك للعمل، فصارحي مديرتك. إن كنت ستتأخرين ساعة عن العمل، فأخبريها بأنك ستعوضين تغيبك في أثناء ساعة تناول الغداء أو ستتابعين العمل في المنزل. أظهري لها اهتمامك بالعمل وعدم استخفافك به. إذا كنت طائشة أو مخادعة، فلن تنظر إليك مديرتك على أنك موظفة جدية ضمن الفريق. هناك طرق تؤدي ما تحتاجين إلى القيام به دون الظهور بمظهر سيئ في عيني مديرتك.

اعتدت أن أكون ناشدة كمال في العمل. كان هذا جيداً عندما عملت في التسويق — لم يكن هناك أي خطأ صغير في نسختي ولا في الصورة، في مرحلة ما امتلكت زمام أمر عملي وكنت أعمل في التسويق في ثلاث ولايات لصالح شركة رئيسة. خدمني هوسي بالكمال جيداً في ذلك العمل. كوفئت من أجل انتباهي إلى كل تفصيل.

أخيراً، وقف هوسي بالكمال حجر عثرة في طريقي. توظفت في عمل يتطلب التعامل المباشر مع الناس. لم أتمكن من إتقان التحدث بكياسة معهم. بدأت أخيراً بفهم كم كانت طريقتي في حصر نفسي كي أكون مثالية تعيدني للوراء. اعتاد الجميع أن يسخروا مني ويدعونني «السيدة المثالية». لم يكن هذا ما أردت أن يكتب على شاهدة قبري.

إنني متقاعدة الآن، سنحت لي الفرصة حديثاً للعمل في فرنسة حيث أعتني بمنزل أصحابه مسافرون. تطلب هذا مني أن أعيش في بلد أجنبي— أعيش فعلياً هناك، ليس أن أكون سائحة فحسب. كان علي أن أتسوق، وأصلح الفجوات الحاصلة في السقف، وأملأ السيارة بالوقود، وأتعامل مع سخان مياه مكسور، وكل ذلك بلغتي الفرنسية غير المتقنة. أستطيع أن أتحدث المفردات الفرنسية التي تتعلق بالسياحة لكن لم تفدني تلك المفردات عندما احتجت إلى إحضار عامل لإصلاح الحفرة الموجودة في قرميد السقف التي تمخضت عن عاصفة هوائية. كانت تجربة متواضعة بطريق عديدة. قررت أن أتجاهل الأمر، وحاولت أن أتحدث الفرنسية على الرغم من عدم إتقاني كثيراً لها. صدقيني يصوب الشعب الفرنسي خطأك عندما تخطئين.

لقد كانت تجربة رائعة؛ لأنها ساعدتني في تحرير نفسي من هوسي الشخصي بالكمال. تعلمت أخيراً قول أن هذا جيد بما يكفي ولا بأس به، لا يجب أن تكون الأشياء مثالية، لا يجب أن أكون مثالية. لا يوجد شيء كهذا؛ أي عالم مثالي.

- ليندا



الفصل الثامن

جِدِي المرح في إقامة العلاقات الاجتماعية

لا أعتقد أنني أدركت أنني كنت ناشدة كمال حتى تزوجت وبدأت أرى نفسي في عيني زوجي. بدأ يخبرني باستمرار أن السرير لا يجب أن يكون مرتباً بطريقة مثالية عندما أستيقظ، وأن الحلويات المبتاعة من المتجر مقبولة، وأن كل التزام اجتماعي لا ينبغي أن يقابل بمثله في عدد معين من الأيام. لكن المشكلات لم تبدأ بكثرة بملحوظاته الانتقادية لسلوكي، عندما بدأت أسقط توقعاتي عن الكمال عليه. كانت المواعدة سهلة جداً، ثم انشغلت كثيراً بالتخطيط لحفل زفافي، لكن عندما انتقلنا إلى الشقة نفسها بدأ الأمر يصبح جدياً، بدأت أنزعج عند تركه ممسحة الحمام على الأرض، وعند تركه الطاولة وقد تناثر عليها الفتات، وحتى من شدة ارتفاع صوته عندما يكون مع أصدقائه يشاهدون لعبة عبر التلفاز.

لكن مشكلاتي معه بوصفه شريكاً في السكن أقل أهمية إذا ما قورنت بمشكلاتي الحالية معه بوصفه أباً. إنني محرجة لقولي هذا؛ نظراً لكرهي ذلك في نفسي، لكنني أعلم أنني أنتقده باستمرار على الرغم من علمي من أعماق قلبي أنه زوج وأب عظيم. عملت نصف دوام وكان علي فقط أن أسافر مرتين في السنة من أجل الاجتماعات. أصنف قبل أن أذهب صفحات تعليمات طولها يقارب طول أطروحة، وهي عبارة عن تعليمات ومذكرات واقتراحات. أتصل كل يوم لأحدث الأطفال وأتفحص أيضاً إن كان يقوم بعمل كل شيء جيداً وأتأكد من ذلك – أقصد بطريقتي. عندما أعود إلى المنزل أنظر ما وراء حقيقة الأطفال سعداء، أصحاء وليسوا جائعين وأنهم قاموا بكل أنشطتهم أو على الأقل بمعظمها. أركز على الأسِرّة المرتبة عشوائياً، وأكوام الثياب المتسخة، وعلب البيتزا

المرمية في المرآب، ووجهه غير الحليق. لا أحتفظ بملاحظاتي لنفسي؛ يعرف زوجي ما أفكر فيه إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

لذلك كثيراً ما كنا نتشاجر، وللموضوع عينه دوماً، يشعر بأنه يقوم بعمل جيد وكل ما يسمعه مني هو العمل الذي لم أنجزه أو كيف يمكن أن يقوم بعمله بطريقة أفضل. أخشى أن يهجرني من أجل امرأة متساهلة، تقدر حقيقة أنه رجل ذو أجر جيد، وأنه ما كان ليغش، وأنه لا يتناول الكحول أو يسيء معاملتنا.

لماذا لا أستطيع أن أرى جميع الأفعال التي يقوم بها، وكم هو طيب حقاً؟ لم علي أن أجادله في أتفه الأمور طوال الوقت؟

- *غلوريا*

تقول ماريان جي ليغاتو، الدكتورة ومؤلفة كتاب «لم لا يتذكر الرجال أبداً ولا تنسى النساء أبداً»: إن تحقيق الصلات في المجاملات كافة أمر مهم للنساء. نعتمد على أزواجنا، وأصدقائنا، وعلاقاتنا وزملائنا في العمل من أجل الصداقة، والدعم العاطفي، والنصيحة إننا – حتى أكثر من الرجال – تواقات لنكون مخلوقات اجتماعية. عندما يواجهون الإجهاد، يميل الرجال لمواجهة الأمر وهم وحيدون، «مقارنة مع النساء، فإنهن يعالجن الإجهاد عبر الاتصال مع أناس آخرين، نساء أخريات خاصة. يقمن علاقات اجتماعية، ويتحدثن عن مشكلاتهن، ويلتمسن المساعدة. قد لا يقتصر أمر هذه الاستجابة على أنها تساعدهن على التغلب على تهديدهن الحالي فحسب، بل ستحميهن من الأذى الذي يخلفه الإجهاد عموماً».

فطرت النساء بيولوجياً على التماس الدعم الاجتماعي. عندما تشعر امرأة بالعزلة، يرتفع مستوى هرمون أوكسيتوسين في الدم. تقول ليغاتو: «وهذا لا يهدئها فحسب، بل يحثها على طلب المساعدة، ضمن إطار علاقة اجتماعية مع الآخرين، ولا سيما مع نساء أخريات». إن سبق لك وأرضعت طفلاً صغيراً، فأنت تعرفين قوة الأوكسيتوسين مباشرة؛ إنه أحد الهرمونات التي يفرزها الجسم في أثناء الولادة وبعدها، يساعد في تأسيس الصلة بين الأم وأطفالها.

يمكن أن تخرب التوقعات غير الواقعية فرص المرأة في تحقيق زواج سعيد وعلاقات صداقة مرضية بسبب الطريقة التي تنظر بها ناشدات الكمال إلى العالم، غالباً ما يكافحن للإبقاء على علاقات من كل الأنواع على سبيل المثال، تميل ناشدات الكمال إلى أن:

- يمتلكن توقعات كبيرة على نحو غير واقعي عن الآخرين، ويشعرن أن الآخرين يمتلكون توقعات كبيرة بطريقة غير واقعية عنهن.
- يؤمنّ بأن الآخرين يحكمون عليهن باستمرار، وينتقدونهن، ويشعرون بعدم الرضا تجاههن.
- يشعرن بحساسية كبيرة تجاه انتقاد الآخرين لهن.
- يترددن في إقامة علاقات مع الآخرين؛ خوفاً من الرفض أو الظهور بمظهر الحمقاوات.
- يقمن علاقات سطحية؛ لأنهن غير مستعدات للبوح للآخرين والمخاطرة بالتعرض لنقائصهن.
- ينخرطن في تصرفات التماس الاستحسان في محاولة لجعل الآخرين مثلهن، ويشعرن بخيبة الأمل عند عدم ارتقاء الآخرين لمستوى معاييرهن.
- ينتقدن الآخرين، في بعض الأحيان، حتى دون أن يدركن ذلك.

إن معظم علاقات النساء الأكثر حميمية تكون مع أزواجهن أو من يعاشرن، لذلك تكون العلاقة الأكثر تأثراً بهوس الكمال. في هذا الفصل، سأناقش بعض الحواجز التي يمكن لهوس الكمال أن ينقلها للزواج، مع بعض الإستراتيجيات الناجحة التي ستساعد ناشدات الكمال على تهدئة أنفسهن قليلاً. ثم سأعرض بعض التوضيحات عن معاناة ناشدات الكمال أحياناً في علاقاتهن مع الأصدقاء، والأسرة، مرفقة بنصيحة عن كيفية تحسين تلك العلاقات.

حكايات وقت النوم

في أثناء سنواتي في إرشاد ناشدات الكمال وأزواجهن، رأيت تشوهاً معرفياً ضاراً جداً يظهر أكثر فأكثر: الاعتقاد بأنك إذا وجدت السيد المثالي، فستحظين بعلاقة رائعة ومثالية تملؤها السعادة والهناء، والعلاقة الرومانسية العظيمة، من دون شجار لوجود المرحاض أو أغطية مواسير معجون الأسنان. وسيكون كلاكما قادراً على تلبية احتياجات الآخر العاطفية، إذ سيفهم كل منكما الآخر. وفقاً لهذا الوهم المشوه، عندما تقعين في الحب، تكون مهنتك الأصعب قد أنجزت. الجزء الأصعب هو إيجاد الرجل المثالي، وليس المحافظة عليه. أتمنى لو كان هذا صحيحاً، ولكنه ليس كذلك. الحقيقة هي أن، الزواج أمر شاق فعلاً. ولا يوجد زواج يمكن أن يقال عنه: زواج مثالي.

لا أستطيع انتقاد مريضاتي لتفكيرهن على هذا النحو؛ لأنني فعلت الأمر نفسه سنوات عدة. عندما كنت فتاة يافعة، كان والداي مشتركين في أمور أكثر من النقاشات التي تدور بينهما؛ كانا مغتربين أوروبيين يشتركان في طرح (آرائهما) بحرية. أذكر فكرتي السابقة – عندما سمعتهما يتشاجران – بأنني عندما أتزوج، سيحميني الحب الحقيقي من جدالات كالتي يثيرانها. كان منطقاً بسيطاً: إذا وجدت أحداً أحببته بحق – السيد المثالي – فسيبحر مركب زواجنا بصفاء. سيكون الاستيقاظ في كل يوم من حياتي ورؤية وجهه متعة، ولن نتجادل أبداً مثلما فعل والداي، وسننظر دوماً أحدنا إلى الآخر بعيون متلألئة وسنعمل بوصفنا فريقاً منسجماً. أنت تعلمين – القصة الخيالية التي تتحدث عن الحياة السعيدة للأبد التي قرأناها كثيراً عندما كنا فتيات.

استمررت في تصديق هذا بوصفي مراهقة صغيرة على الرغم من أن تجربتي أظهرت لي العكس. استنفدت كثيراً من نشاطي عندما كنت في العشرينيات في البحث عن فتى أحلامي – لكنني لم أعثر عليه مطلقاً بين الرجال الذين واعدتهم من بني البشر. في أحد الأيام، قالت زميلتي في السكن – كانت مخطوبة –: إن عليها أن تجهد نفسها كثيراً بشأن علاقتها بخطيبها. أربكني هذا التعليق المحير. تساءلت: لم قد تجد زميلتي صعوبة كبيرة في مواصلة العلاقة. قررت أن هذا قد حدث معها؛ لأنها اختارت السيد الخطأ بدلاً من السيد المثالي.

أخيراً أدركت أنه حتى الزيجات الناجحة تتطلب جهداً — على مدى كثير من الأيام، يجب أن تبذلي شيئاً من الجهد؛ كي تبقي الرابطة بينكما قوية. أدركت أنه من غير المهم مقدار حبك لأحد؛ إذ ليس بالضرورة أن يعجبك تصرفه دوماً. لن تنسجما طوال الوقت — بإمكانك ألا تتوافقي معه، كما يمكن أن تجادليه، وتشعري بخيبة أمل، وتشعري بالاشمئزاز من أحد لا تزالين تحبينه. لماذا؟ لأنه لا يوجد شريك مثالي، ولا علاقة مثالية ولا زواج مثالي. وإذا أضمرت توقعاً بأن نصفك المهم الآخر «يجب» أن يكون مثالياً، فإنك مقبلة على مشكلة. تعلمي من روث:

> أظن أنني لا أزال أعاني «متلازمة سندريلا». إنني في انتظار أن يأتي الأمير الساحر ويرضي مفاهيمي جميعها عن الزيجات. تزوجت أربع مرات. كان الزوج رقم أربعة قريباً من نموذجي المثالي، ومع ذلك لا أزال أتساءل: هل سيكون هناك زوج مقبل؛ لأنني لا أزال أرغب بحماقة في العثور على فتى أحلامي؟ هل سأكون قادرة أبداً على تجاهل ذلك الوهم؟ لا أزال أعمل على هذه القضية.

تبدل المشاعر

يمكن أن تكون الأسابيع الأولى — من ستة إلى اثني عشر أسبوعاً — من العلاقة رائعة؛ لأنها مرحلة تعرفك على الحب دون قيد أو شرط. هو يعتقد أنك مثالية، وأنت تعتقدين أنه مثالي، ستتزوجينه وتحظين بحياة مثالية. لكن بعد ذلك، تبدأ المعوقات تظهر. يتحدث كثيراً عن السياسة. تريدين أن تصبحي جدية بسرعة فائقة. تبدأ المعوقات تظهر. يقضي كثيراً من الوقت مع أصدقائه غير الناضجين. تتذمرين كثيراً من العمل. وهكذا يمضي الأمر. لا تنجح كثير من العلاقات بسبب هذه النقطة. هؤلاء الذين يحققون تحولاً آخر الأمر نحو ارتباط أكثر استناداً إلى الواقع يتغلبون على مشكلاتهم، لكن سواء عليهم أأدركوا الأمر أم لم يدركوه، يستمر كثير منهم في توقع أمور من شركائهم أقرب ما تكون للكمال.

لقد كانت زميلتي في السكن على حق: يمكن أن يكون الزواج صعباً حقاً في بعض الأحيان. ويمكن أن يواجه الزواج الناجح عواصف ضخمة – لا لأن الثنائي غير منسجمين – (على الرغم من أنه يمكن أن يكون هذا هو السبب أحياناً) – بل لأن الزواج الناجح يتطلب حقيقة بذل الجهد على مدى كثير من الأيام، إن لم يكن معظمها. تمر بك أوقات تكونين فيها في وضع سيئ حقاً، حيث تكون أفكارك ومشاعرك منشغلة بما تعانينه، ويكون آخر ما تفكرين فيه عواطف زوجك (أو يكون هو في هذه الحال). وتمر أوقات يشعر بها كلاكما بالقرب من الآخر كما شعرتما عند وقوعكما في الحب أول مرة، وتمر أوقات تسألين نفسك فيها إن كنت تزوجت بالرجل الخطأ؟ حدوث تقلبات كهذه أمر عادي. إذا كنت خالية الأمل بسببها – وتشعرين بأنها لا يجب أن تحدث – تزيدين من تفاقم المشكلة فقط.

من السهل كثيراً وضع متطلبات الزواج في قيد العمل إذا كنت تقبلين بمستوى معين من الشوائب التي تخالط العلاقة. الإقرار بالنقص وإيجاد تسوية – مع الاعتراف أن الحب لا يحل مشكلة – أول خطوة تجاه بناء علاقة أكثر عمقاً وإرضاء. مما يثير السخرية أنه إذا أمكنك تجاهل وهم الزواج المثالي، ربما يصبح زواجك أقل احتواء على العيوب والشوائب.

كل الأمكنة

عندما ينزلق مستوى زواجك إلى درك أدنى، أول شيء يجب أن تفعليه هو الاعتراف بذلك. ثم فكري في التدبير الذي ينبغي عليك اتخاذه. هل يجب أن تعدي برنامجاً يطيل وقت لقائك بزوجك، أو الذهاب معه في رحلة، أو التنزه معه؟ أو هل يجب أن تكوني صبورة وتعلمي أن حدثاً في حياتك – طفل جديد، أو مرض في الأسرة، أو تخفيض رتبة العمل – قد اعترض سبيلك، وستعود الأمور إلى نصابها تلقائياً عندما يهدأ هذا التشويش؟

في بعض الأحيان عدم الإقدام على فعل شيء يكون الجواب. لا بأس في امتلاك حيز خاص بك في بعض الأحيان. تتقلب جميع العلاقات من حيث قوتها. يرتاح الناس

لسماعهم هذا؛ لأنهم يعتقدون أن الزواج السعيد هو الزواج على طريقة برنامج كوسبي Cosby Show، حيث يحب الزوج والزوجة بعضهما الآخر طوال الوقت. هذا ضرب من الخيال. لا يجب أن تعجبي بزوك دوماً كي تستمري في حبك له. يمكن أن يكون هذا شاقاً على ناشدات الكمال؛ لأنهن يعتقدن أنهن يجب أن يشعرن بالسعادة طوال الوقت.

يتغير الناس مع مرور الوقت، وستتغيران كلاكما على نحو يبعث على الأمل في اتجاهات قابلة للمقارنة. إذا انخفض مستوى زواجك مراراً فهل يجب طلب الطلاق؟ ليس بالضرورة يبقى بوسعك أن تحبي شخصاً مختلفاً. يستطيع كلاكما أن يواصل اهتماماته التي يحبها – لا يجب أن تفعلا كل شيء معاً.

على سبيل المثال، ميل الرجال والنساء إلى معالجة العقبات بطريقة مختلفة: تحبذ النساء التبصر. ويحبذ الرجال الاستماع للمشكلة، والخروج بحل مناسب، ثم العودة إلى قراءة صحيفتهم أو لعبة كرة القاعدة. بين الحين والآخر، عندما تكون لدي مشكلة مربكة أو معقدة خاصة، أحبذ مناقشتها مطولاً وتفحص الحلول الممكنة جميعها، عادة ما يساندني زوجي في أثناء أوقات كهذه، لكن بين الحين والآخر، أحتاج إلى تدخل صديقاتي للمساعدة، إنهن اللاتي أعود إليهن عندما أحتاج إلى من يستمع إلي، عند المرور بأزمة والحاجة للتحدث عنها وتحليلها من الزوايا جميعها. لا تضعف الصلة بيني وبين زوجي إن تحدثت مع صديقاتي عوضاً عنه. يحدث العكس تماماً، يعزز هذا علاقتنا. توقع أن يكون شريكك المصدر الوحيد لسعادتك هو السبيل لحدوث كارثة.

لا يمكنك تلبية جميع احتياجات شريكك، ولا يمكنك الغضب منه لعدم تلبيته جميع احتياجاتك. كثير من الناس، ذكوراً وإناثاً يتوقعون أنه إذا أحبك أحد فسيعرف بالتحديد ما تحتاجين إليه، وسيكون قادراً على تلبية احتياجاتك جميعها، وجعلك سعيدة طوال الوقت، هذا غير ممكن ببساطة. قارني الأمر بارتداء الجوارب في يوم بارد: يجب ارتداء الجوارب عندما يكون الجو بارداً؛ لأنها تبقي قدميك دافئتين. لكن ارتداء الجوارب فقط

لن يبقيك دافئة بالتأكيد – تحتاجين أيضاً إلى ارتداء حذاء وثياب داخلية ومعطف وما إلى ذلك. عنصر أساسي للسعادة لنساء كثيرات (وليس لجميعهن) أن يكون للمرأة زوج محب، لكن هذا لا يعني أنه الأمر الوحيد الذي ربما يجعلك سعيدة، أو أنك لا تحتاجين إلى شيء آخر لجعلك سعيدة. لن يستطيع الزوج الأفضل في العالم أن يمنحك كل السعادة التي تحتاجين إليها.

الزوج المثالي غير موجود – حتى إن وجد فسيبقى لديك مشكلات أخرى – إن زوجاً عظيماً لا يمكن أن يجعل مديرك أكثر عقلانية أو والدك أقل مرضاً أو يجعلك تبدين نحيلة. يمكن أن يكون شقيق روحك وأباً عظيماً لأطفالك، لكنه لا يستطيع أن يكون كل شيء لك.

هوس كمال خطر

هل أنت ناشدة كمال بالفطرة – أو هل تحاولين أن تكوني مثالية لترضي شريكك؟ هل تخشين مما سيحدث إن خذلت شريكك؟

ربما يشكل هوس الكمال في علاقة ما في بعض الأحيان إشارة حمراء أو لسوء المعاملة. هذا شائع في العلاقات التعسفية عندما يتوقع الرجل من زوجته أن تكون مثالية، ويسيء إليها إن فشلت في تحقيق توقعاته. يريد الرجال التعسفيون غالباً أن يكونوا مسيطرين على زوجاتهم؛ عندما يدركون أنهم يفقدون السيطرة قد يصبحون عنيفين.

يجذب الرجال التعسفيون النساء اللاتي يكون احترامهن لذاتهن قليلاً – عرض من أعراض هو الكمال – أكثر من اجتذابهم للاتي يكنّ قويات الشخصية.

إذا كان هوسك بالكمال مرتبطاً بالعنف المنزلي فبوسعك الحصول على مساعدة. يمكن أن يعالجك طبيب مما لحق بك من أذى، ويحيلك إلى برامج محلية للنساء اللاتي يعانين سوء معاملة. أو اتصلي بخط الاتصال المباشر للجمعية الوطنية للعنف المنزلي على الرقم (800) 787 – 3224.

ليس كافياً

ربما تشعرين أحياناً بأن زوجك ليس كفياً عندما يصل الأمر إلى تلبية ما تحتاجين إليه. قبل أن تنزعجي تماماً منه، اسألي نفسك: هل أخبرته ما أحتاج إليه، أو هل أتوقع منه أن يقرأ أفكاري؟ إذا كنت تشعرين – مثل كثير من ناشدات الكمال – بأنه يجب أن يعلم فقط ما تحتاجين إليه دون أن تخبريه بذلك، فأنت مخطئة. تحتاجين إلى الكلام بوضوح وإخطار زوجك بما تريدين.

شعرت مريضة أعالجها، تعاني من مشكلات قلبية صعبة، بإحباط فظيع، ولم يحسن زوجها التصرف لمساعدتها عاطفياً في التعامل مع وضعها. اقترحت أنه ربما لا يعرف كيف يساعدها، لذلك اقترحت عليها إعداد قائمة بعشرين عملاً يمكن القيام به؛ لمساعدتها على الصعود. ففعلت ذلك، وقد ساعد هذا الأمر على حل كثير من سوء التفاهم الحاصل بينهما؛ لأنها عند احتياجها للراحة، لم يكن عليه محاولة قراءة أفكارها لاكتشاف ما يمكن أن يساعدها – يكفيه أن ينظر إلى القائمة فقط.

لا يوجد رجل أو امرأة يمكن أن يلبي كل منهما جميع احتياجات الآخر. وهذا سبب أهمية الإقرار بالاحتياجات التي يمكن لشريكك أن يحققها وتلك التي ليس بوسعها تحقيقها. ثم يمكن أن تقرري إما إنهاء الزواج أو تغيير توقعاتك، والتوقف عن الغضب منه عندما لا يلبي احتياجاتك كلها.

في مكانه

يمكن أن يخرب هوس الكمال الزواج. ضعي نفسك مكانه. تخيلي كيف يشعر، وهو يحاول أن يعاشرك معاشرة الأزواج فيما ينتابك قلق حيال اكتسابك خمسة باوندات وزناً زائداً. تخيلي كيف يشعر عندما تصرين على مطبخ لا بقع فيه ومعرفته بمدى انزعاجك إن أفسد الأمر. عندما كنت تواعدينه، ربما وجد إصرارك على ترتيب السرير جيداً أمراً لطيفاً، ومعرفة وزنك كل يوم، أو تسجيل برامج مارثا ستيورات؛ لمشاهدتها كل ليلة قبل النوم. ربما جذبته بعض من سمات شخصيتك المهوسة بالكمال. لكن يصبح بعد حين

العيش مملاً مع ناشدة الكمال. ما لم يكن هو ناشد كمال، أيضاً، لن يفهم عدم قدرتك على مغادرة المنزل إلا عندما يكون المطبخ نظيفاً، أو قيامك بكي الجينز الذي ترتدينه في المنزل.

عندما تتصرفين مع زوجك وفقاً لتأثير هوسك بالكمال عليك، ربما تشعرين بأنه لا يستطيع عمل أي شيء بطريقة صحيحة. ويرسل هذا رسالة مشوشة ومدمرة جداً: «أحبك طالما أنك ترتقي لمستوى معاييري. حبي مشروط». وهذا ليس جيداً، كما تبين القصص الآتية لمريضات:

- أخبرتني إحدى مريضاتي أن زوجها لم يفعل شيئاً لمساعدتها على القيام بأعمال المنزل. عند سؤاله عن الأمر، قال لي: إنه أخذ على عاتقه مهمة غسل الثياب عندما كانا متزوجين حديثاً، ولكنها كانت تقف أمامه بينما يرتبها وتقول: إنه يقوم بعمل خاطئ، ثم تعيد طيها بطريقتها بعد انتهائه من العمل. فقرر أن يكف عن غسل الثياب.
- تذمرت أم ربة منزل من قراءة زوجها للصحيفة عند عودته ليلاً إلى المنزل، كان يقرأ الصحيفة أو يشاهد التلفاز، ولا يتحدث معها. عندما سألته عن القصة، قال: إنه عندما يحدث زوجته عن عمله، تنتقده بشأن خياراته في العمل. أدت به إلى الجنون؛ لأنه يعرف عن عمله أكثر مما تعرف هي، وكان يعلم أنه يقوم بعمله كما ينبغي. لأنها كانت تصدر الأحكام عليه باستمرار تخلى عن الحديث معها بشأن عمله نظراً للإحباط الذي سببته له.
- تعتمد مريضة تسافر كثيراً من أجل العمل على زوجها في تولي رعاية أطفالهما عند غيابها. غضب زوجها جداً عند عودتها إلى المنزل من رحلة استغرقت خمسة أيام. شعر بأنه تعامل مع كل شيء كما ينبغي – أعد الوجبات، وأوصل أطفاله إلى مدرستهم في الوقت المحدد، وتأكد من إنجازهم لواجباتهم المدرسية. عندما عادت زوجته إلى المنزل، كان أول شيء لاحظته أنه لم يتفقد البريد كله أو لم يحتفظ لها بصحف الأسبوع. غضب جداً؛ لأنها تجاهلت كل العمل الشاق الذي

قام به، وركزت على ما عدته نقيصة عوضاً عن ذلك. كان يريد أن يسمع منها: «كم هو عظيم العمل الذي قمت به!» لكن تعليقاتها عدته غير دقيق في العمل. هذه حالة حيث كانت الزوجة ناشدة الكمال تطبق توقعات غير واقعية حقاً، الأمر الذي فاقم إحباط زوجها.

لا أفترض أنه لا يجب انتقاد زوجك أبداً. إذا كان قد سمح لطفلك باللعب خارجاً – في فصل الشتاء – دون ارتداء معطفه، وقبعته وقفازاته، فإنه يحتاج على نحو واضح إلى من يذكره باللباس المناسب للشتاء. لا بأس بهذا. لكنك إن كنت تلومينه لسماحه لطفلك باللعب في الخارج مستخدماً قفازين لا يلائم أحدهما الآخر، فإنك تغالين كثيراً.

من الصعب زواج رجل غير ناشد للكمال بناشدة كمال. أخبرتني إحدى مريضاتي أنه «يقول زوجي لي أحياناً: إن كل ما أفعله هو انتقاده، فقوله هذا يحطم فؤادي؛ لأنني أحبه كثيراً ولا أريد أن أؤذي مشاعره». عندما تعلمين من أجل تغيير نمط تفكيرك المهوس بالكمال، تذكري أن زوجك سيكون واحداً من أوائل الناس الذين سيفيدون من فعلك هذا.

أسلوب التواصل

يزيد هوس الكمال الأمور سوءاً؛ لأن مهوسات الكمال يعتقدن أن طريقتهن في التواصل هي الطريقة «الصحيحة»، وطريقة أزواجهن هي الطريقة «الخاطئة». ولا واحدة من كلتا الطريقتين صحيحة أو خاطئة – إنهما مختلفان فقط.

إن قبول اختلاف أساليب تواصل الرجال والنساء وتفهمها، يجعل تفسير بعضهم رسائل بعض أكثر سهولة كما يجعل إعراب المرء عما يجول في خاطره بوضوح سهلاً أيضاً. تقول الدكتورة ديبورا تانين، مؤلفة الكتاب المدهش، (إنك لا تتفهم فقط / you just don't understand): «عندما يدرك الأفراد أن لدى شركائهم في الحياة الزوجية أساليب تواصل مختلفة، يميلون لقبول الاختلافات دون لوم أنفسهم، أو شركائهم في الحياة الزوجية أو علاقاتهم الاجتماعية».

التذمر

يعد التذمر أحد أكثر الشكاوى شيوعاً لدى أزواج ناشدات الكمال من زوجاتهم. أسمع عن ذلك كثيراً عندما أقدم مشورة إلى زوجين. الزوجة تتذمر، والزوج يقاطعها، فتغضب؛ لأنه لم يستمع إليها فتتذمر أكثر، فيقاطعها أكثر... وهكذا يمضي الأمر.

يظهر التذمر اختلافاً جوهرياً بين الطرق التي ينظر بها الرجال والنساء إلى العالم. ولأن المنزلة تؤدي دوراً رئيساً في معظم علاقات الرجال، ينزعج الرجال عندما يوجهون؛ لأن هذا يشعرهم بأنهم في منزلة منخفضة، وفقاً لوجهة نظر تانين. من ناحية ثانية، تميل النساء لاستخدام المحادثة طريقة للتوصل إلى تفاهم؛ وبسبب هذا الميل، فإن النساء أكثر انفتاحاً على التوجيه من الرجال. تكتب تانين: «ستكون المرأة ميالة لإعادة طرح طلب لم يلقَ استجابة؛ وذلك لاقتناعها بأن زوجها سيفعل ما تطلب منه إن فهم فقط أنها تريد فعلاً أن يقوم به. لكن الرجل الذي يريد أن يتجنب الشعور بتنفيذه الأوامر، ربما ينتظر فطرياً قبل القيام بما طلبته زوجته؛ كي يتصور قيامه بالأمر بإرادته الخاصة، التذمر هو النتيجة؛ لأنه في كل مرة تكرر زوجته الطلب، يتجنب إنجاز العمل مجدداً.

سألنا نساء...

كيف أثر هوس الكمال في علاقتك بزوجك؟

إنني أنا وزوجي منشغلان كثيراً بمهنتنا، والأطفال، والمنزل، وبذهابنا للتدرب على الرياضة البدنية؛ الأمر الذي لا يتيح لي أن أراه كثيراً. كل ما في الأمر أنني لم أحقق الزواج الذي تمنيته. هذا ليس زواجاً مثالياً، وإنه يخيب أملي.

- دينيز

يغضب زوجي كثيراً عندما يطول وقت اتخاذي قراراً بشأن أمر ما. عادة ما يبتاع أول شيء يراه – لا يعجبني دوماً أول شيء يراه – ويسبب هذا شجاراً وصراعاً بيننا.

- باربارا

أذهب أنا وزوجي إلى مركز للإرشاد مرة بين الحين والآخر؛ لأنني أؤمن بأنك إذا كنت تذهبين إلى الطبيب مرة في السنة للاعتناء بجسدك، لمَ لا تفعلين الشيء نفسه للاطمئنان على عقلك؟

- سوزان

يؤمن زوجي المال، وأقوم بكل شيء آخر؛ لأن محاولتي في جعله يقوم بما أريد، أمر محبط جداً. أحاول أن أطلب منه القيام بما لا أستطيع القيام به بنفسي فحسب. في هذه العطلة، كل ما كان عليه فعله نقل مكيف للهواء لم أستطع نقله. لم ينجز العمل طوال يوم السبت؛ ثم بدأ بنقله في العاشرة مساء. بعد مبادلات شديدة، توقف وتابع الأمر في اليوم الثاني. هذا أمر محبط لي.

- ساندرا

غالباً ما تؤثر حاجتي إلى نيل الكمال على زوجي. يجب أن أتذكر أن أسلوبينا مختلفان، فهو ليس قادراً على القيام بأكثر من عمل واحد في وقت بعينه ولا يحب التخطيط. نريد ترميم الممشى المؤدي إلى منزلنا. أريد منه أن يطلع بخطة للقيام بالعمل قبل البدء به. أعلم أن هذا يستغرق عدداً من أيام العطل، لكنه يعتقد أنه يستطيع الاندفاع في العمل وإتمامه في يوم عطلة واحد.

- ربيكا

يتنفس زوجي محدثاً صوتاً عالياً جداً في أثناء نومه أحياناً، وأنبهه لذلك. إنه لا يخبرني مطلقاً عن أمر من هذا القبيل إن استطعت أن أكتشف كيف لا أنزعج من أشياء كهذه، ربما أكون أكثر سعادة.

- هيلين

أهتم كثيراً بالدقة التي يجري بها العمل – على سبيل المثال، إعداد منضدة الطعام. يجب وضع الشوكة على الطرف الأيسر من الصحن، فإن أعد زوجي المنضدة ووضع الشوكة في غير مكانها، أمسك نفسي ولا أغير ما فعله. في نهاية المطاف، ماذا يهم إن لم تكن الشوكة على الطرف الأيسر؟ أشعر قليلاً بتهوسي القهري من الأمر، لكن ليس هذا هو الموضوع. أريد أن يجري عمل الأشياء بالطريقة التي يجب أن تجري وفقها، هذا كل ما في الأمر.

– تشيريل

سألنا نساء...
كيف يؤثر هوس الكمال فيك بوصفك امرأة عزبة؟

بوصفي امرأة في الثامنة والثلاثين من العمر ولم أتزوج ولست مرتبطة حالياً بعلاقة، أجد أن هوس الكمال هو القضية التي تطغى على ذهني في الأوضاع الاجتماعية جميعها تقريباً، خاصة لدى رؤيتي أناساً لم أرَهم منذ وقت طويل. أشعر بأنني فشلت بطريقة أو أخرى – وأنني فقدت الوصفة السحرية التي يبدو أن الجميع قد فهمها واكتشفها. أشعر بأنني أقل قيمة؛ لأنني امرأة عزبة.

– مارثا

لدي معايير راقية جداً. أعلم أن رفضي للاستقرار ربما يعني بقائي وحيدة في النهاية، لكنني لا أقلق من هذا. أدى في أمي وأبي مثالاً رائعاً يحتذى هذا نوع العلاقة التي أبحث عنها – علاقة من جيل آخر.

– ماري

يقف هوسي بالكمال حجر عثرة في طريقي مع الرجال. لا يبدو أي رجل صالحاً بما يكفي بنظري أو بنظر والدتي أو حتى شقيقي. أعلم تماماً أنني عندما أعجب بأحد فعلاً، أستطيع أن أغض الطرف عن نواقصه، بحيث لا أهتم بالشعر الكثيف الذي يكسو ظهره أو أسنانه عوجاء.

– آنا

أدوات بوسعك استخدامها

لا ينبغي أن يقف نشدانك الكمال حجر عثرة في طريق إقامتك علاقات مرضية مع آخرين يمكن أن تساعدك التقنيات في هذا الفصل في بناء شبكة علاقات اجتماعية غنية تلبي تطلعاتك.

أعيدي تدريب عقلك

هناك قول قديم يلخص معنى التشوهات المعرفية بطريقة مثالية: «إننا لا نرى العالم كما هو؛ بل كما نريده أن يكون». أذكر هذا؛ لأنني أعتقد أنه ينسحب على العلاقات بوجه خاص، لا نرى الآخرين كما يبدون، بل كما نريدهم أن يكونوا، تحديداً إذا كنا ناشدات كمال ونتوقع من الآخرين الارتقاء إلى مستوى المعايير التي نضعها لأنفسنا. حتى من غير أن ندرك ذلك، ربما تنتج تشوهاتنا المعرفية دوافع وانفعالات ونوايا عند الآخرين لم تكن ظاهرة عندهم. ربما تفجر التشوهات المعرفية تعليقات الآخرين أو ردات أفعالهم مما يجب، وتؤثر في كيفية معاملتنا للناس الذين نحبهم.

بوسع تغيير النمط المعرفي أن يساعدك على رؤية الناس كما يبدون. يسمح لك بالتخلص من المصفاة التي تقف بينك وبين كلمات الآخرين وأفعالهم، بحيث تستطيعين رؤيتهم بوضوح أكبر على ما هم عليه في واقع الحال.

أحد التشوهات الأكثر شيوعاً التي تبرز في العلاقات قراءة الأفكار. يحدث هذا طوال الوقت. صديق أو شخص محب سريع الانفعال، ومتقلب المزاج، أو سريع الغضب. إذا وقعت في فخ قراءة الأفكار – مثلما يفعل معظمنا نحن ناشدات الكمال– تلومين نفسك وتفترضين أن الذنب ذنبك. إن تصرفاً كهذا يفتح الباب لتعاسة غير ضرورية.

عندما تقرئين الأفكار، تفترضين عادة أنك السبب وراء المزاج السيئ للطرف الآخر. تحملين نفسك المسؤولية سواء أكان هناك دليل على افتراضك هذا أم لا.

تغضبين أحياناً من الشخص لغضبه منك – لكنك لا تعلمين حقاً إن كان غاضباً منك! ربما تغيرين حتى تصرفك وفقاً لما استنتجته من قراءة أفكارك على الرغم من أنها يمكن أن تكون مضللة تماماً. تكمن مشكلة قراءة الأفكار في استحالة معرفة ما يفكر فيه الشخص الآخر – حتى إن كان المقصود زوجك أو صديقتك المقربة. ربما تكون صديقة منزعجة من شيء حدث في العمل، لكنك تأخذين الأمر على محمل شخصي؛ لافتراضك أنها منزعجة لتأخرك خمس عشرة دقيقة عند مقابلتها على الغداء.

عوضاً عن محاولة قراءة أفكار شريكك، اسأليه عن الأمر. قولي شيئاً مثل: «أظن أنك تبدو غاضباً. هل للأمر علاقة بي؟ وإن كان كذلك، فهل هناك أي شيء يمكنني فعله لمساعدتك؛ كي تشعر أنك بت في وضع أفضل؟ إن كان لديك دور في انزعاجه، يمكنك أن تتحدثي في الأمر وتحاولي تصحيح الأمور، إن لم يكن لديك ما تفعلينه، أعطيه حيزاً من الوحدة. إنه لمن الأسهل عليك تدبر أمر المزاج السيئ لشخص آخر إن كنت تفهمينه وتعرفين أن لا علاقة لك بالأمر.

ينتشر عدد من التشوهات المعرفية الأخرى بين العلاقات أيضاً. ألقي نظرة عليها. إن كان الأمر كذلك، فاستخدمي التعليمات في الفصل الثالث لتغيير أنماط تفكيرك غير المفيدة.

التشوه: المغالاة في التعميم.

مثال، ينسى زوجك فيغسل قميصك المفضل الذي يجب غسله يدوياً في غسالة الثياب الآلية؛ تثورين وتقولين: إنه يفسد كل عمل يقوم به في المنزل.

قولي لنفسك: «على الأقل إنه يحاول – كثير من الرجال لا يعلمون حتى أين مكان غسالة الثياب الآلية. من الأفضل أن تدعيه يقوم بالغسيل ويفسد الأمر مرة بين الحين والآخر، عوضاً عن مضايقته كثيراً، فيتخلى عن الموضوع أستطيع دوماً أن أشتري قميصاً جديداً.

التشوه: مرشحة (فلتر) ذهنية.

مثال، تثني والدتك على ملابسك عندما تزورك، كما تثني على منزلك، والعشاء الذي أعددته، لكن كل ما يمكن أن تفكري فيه حقيقة هو إشارتها إلى بقعة على قميص طفلك.

قولي لنفسك: «أليس رائعاً أن أمي كانت إيجابية بنسبة 75%».

التشوه: إنقاص قيمة الإيجابيات.

مثال، «تشكرك صديقة شكراً جزيلاً من أجل تطوعك لإدارة مبيعات حلويات المدرسة؛ تقللين من شأن تعليقها عبر إخبار نفسك بأنها مجرد حفلة تبرعات متواضعة، وليس هذا أمراً يقارن بليلة المونتي كارلو التي تديرها كل عام».

قولي لنفسك: «كان لطفاً منها أن تشكرني – طالما أنها تدير كثيراً من حفلات التبرعات، وتعلم كم من الجهد والوقت تستغرق فاعليات كهذه».

التشوه: قراءة الأفكار.

مثال، يقول شريكك – الذي عادة ما يكون مؤنساً لك بعد العشاء –: إنه يريد أن يكون وحيداً؛ فتفترضين أنه منزعج منك.

قولي لنفسك: «سأسأله إن كنا على وفاق، فإن أجاب بلى، فسأفترض أنه منزعج من شيء لا علاقة لي به. لا يمكن افتراض أنني الشخص الوحيد الذي ينزعج منه».

التشوه: التنجيم.

مثال، تتحدثين مع شقيقتك على الهاتف وتكونين في مزاج سيئ؛ وذلك لمعرفتك أنها ستنسى عيد مولدك ثانية هذا العام.

قولي لنفسك: «على الأقل إنها تتذكر عيد الميلاد. أعتقد أنه يجب تخفيض مستوى توقعاتي منها؛ لأنني أستمر في تلقي خيبات الأمل فقط، ولا أريد الشعور على هذا النحو. هذا ما هي عليه، وهذا كل ما في الأمر».

التشوه: القفز إلى الاستنتاجات.

مثال، لا يهديك زوجك أزهاراً في عيد الحب، فتأتي ردة فعلك عبر التفكير بأنه لا يهتم كثيراً بإحضار باقة من الزهور.

قولي لنفسك: «انظري إلى كل المال الذي ندخره بعدم شرائنا أزهاراً باهظة الثمن»، أو «من المهم لي فعلاً أن يهديني أزهاراً في عيد الحب، لذلك سأجلس معه وأذكر ذلك أمامه ثم أذكره بالأمر من أجل العام المقبل».

التشوه: المبالغة.

مثال، تخرج اثنتان من صديقاتك معاً لتناول العشاء ولا تخبرانك بذلك، فتقررين في نفسك أن السبب في عدم دعوتهما لك أنك ما عدت تروقين لهما مطلقاً، ولا تريدان أن تكوني صديقتهما بعد الآن.

قولي لنفسك: «من الصعب أن أترك وحيدة، لكن يفضل الناس أحياناً حفلة أصغر؛ لأنها أسهل من ناحية التحدث. ربما لديهما شيء خاص يناقشانه».

التشوه: عبارات الوجوب.

مثال، إن المتزوجين الذين حظوا بزواج سعيد ينبغي ألا يختلفوا أو يتجادلوا مطلقاً، إذا كنت مغرمة حقاً، يجب أن تكوني سعيدة طوال الوقت.

قولي لنفسك: «لا بد أنني أحلم. كل المتزوجين يتجادلون – من الجيد طرح الاختلافات والامتعاضات للمناقشة قبل أن تغدو مشكلات ضخمة».

التشوه: النعت.

مثال، عندما تنسى أفضل صديقة لك أن تسألك عن موعد الطبيب قلت لك: إنك تخشينه وتنعتينها بصفات مثل: غير مهتمة وأنانية.

قولي لنفسك: «إنني خائبة الأمل؛ لأنها نسيت، لكن ربما لا تفهم مدى أهمية الأمر. أو ربما غاب عن ذهنها؛ لأنها منشغلة جداً. وهذا لا يعني أنها غير مهتمة.

التشوه: التماس الاستحسان.

مثال، تعرضين خدمات غير ضرورية على جارتك؛ لأنك تريدينها أن تعجب بك وتستحسنك.

قولي لنفسك: «هل أريد حقاً أن أصادق أحداً يستفيد مني؟ إن لم تكن معجبة بي كما أنا، فلا يجب أن نكون صديقتين».

التشوه: الأسى هو أنا.

مثال، عندما تترك أسرتك طاولة العشاء دون عرض مساعدة للتنظيف، وتؤدين دور الشهيد وتدمدمين تذمراً في سرك وأنت تقومين بالعمل بدلاً من مناداتهم؛ ليعودوا إلى المطبخ ويسهموا في العمل.

قولي لنفسك: «يجب أن أتحدث جهراً في طلب المساعد. مع ذلك، من الأفضل أن أدعو الأسرة إلى اجتماع وأختار مهمات تنظيف للجميع. إن لم أتحدث جهراً، فسيكون التنظيف مهمتي وحدي».

التشوه: المقارنة.

مثال، تقارنين الاهتمام الذي توليك صديقتك إياه بالاهتمام الذي توليه إلى صديقة أخرى، وتشعرين بأنك قليلة الشأن.

قولي لنفسك: «لا أريد أن تكون الصديقة الأخرى في مأزق، وصديقتي تساعدها على ذلك، هذا جيد حقاً منها. عندما تنقضي الأزمة، نستطيع أن نقضي وقتاً معاً».

تعلمي أن تتحدثي، لا أن تتشاجري

الاختلافات أمر حتمي في كل علاقة، لذلك من الجيد تطوير إستراتيجيات تواصل جيدة، تساعدك على حل النزاعات عن طريق التحدث بدل الشجار. هذه بعض الوسائل التي تفيد مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، وزوجك، أو أي أحد آخر قد تنشب بينك وبينه مشادة:

- **لا تقدمي على عمل أحمق**، إن كنت تجادلين بسبب عدم وضع غطاء معجون الأسنان في مكانه، فلا تعممي المشكلة وتكوني الوحيدة التي تضع الأشياء في مكانها الصحيح.
- **تحدثي بعبارات صيغة «المتكلم» بدلاً من صيغة المخاطب، عوضاً عن قولك:** «إنك غير مراعٍ لشعور الآخرين، قولي: «أنزعج عندما تنتقدين».
- **تجنبي استخدام لغة تتسم بالغضب**، استخدام عبارات مهينة، ونعوت سلبية، واتهامات بعدم الكفاية وبالحماقة يصب الزيت على النار فقط.
- **فكري قبل أن تتحدثي، اسألي نفسك:** هل ما سأقوله قاسٍ جداً؟ هل أرغب في أن يقول لي أحد كلاماً كهذا؟ على الرغم من أنه ربما يكون مرضياً قول ذلك الآن، هل سيلحق الضرر بعلاقتنا على المدى البعيد؟ هل سيؤذي مشاعر الطرف الآخر؟
- **إن كنت مخطئة، فاعترفي بذلك**، هذا ليس سهلاً على ناشدة الكمال، لكن الاعتراف بأخطائك والاعتذار يساعد على تعزيز العلاقة بينك وبين الطرف الآخر. اعترافك بارتكاب الخطأ لا يجعلك خائبة – عوضاً عن ذلك، يوحي للطرف الآخر بالتزام ناضج وكثير الاهتمام.
- **اختاري معارك**، من الأفضل أحياناً تجاهل الأمور فقط.
- **قولي شيئاً مسلياً**، بعد أن نتجادل أنا وزوجي، نقدر النسب المئوية للوم. ربما يقول: «سأتحمل 78% من اللوم». أو أقول: إنني لم أكن عقلانية: «سأتحمل 84% من اللوم». هذه طريقة لطيفة لوضع حد للتوتر والتحول عن المجادلة.

- **حاولي أن تتوقفي عن الامتعاض،** يقول: الدكتور والعالم النفسي والمؤلف وأحد المعلمين الأوائل الذين تعلمت منهم، جوان بوريسينكو: يشبه الامتعاض إمساكك بجمرة في يدك، تلتقطينها؛ لترميها على أحد آخر، لكنك تحترقين بنارها. حاولي أن تجدي حلاً للصراعات من احتراقك وامتعاضك.

- **استرخي قليلاً،** ربما تساعد الاسترخاءات لوقت قصير في تهدئتك، بحيث تستطيعين التحدث بدلاً من اللجوء إلى الصراخ والجعجعة الفارغة، يمكن القيام باسترخاء وجيز قبل الشجار أو في أثنائه أو بعده دون أن يعلم الطرف الآخر أيضاً.

تجنبي التفكير على أساس: «على الشخص الآخر أن يوافق على ما أقول أو يرحل»

تبدأ كثير من الجدالات عند إصرار ناشدة الكمال على صحة منهجها ومغالطة مناهج الآخرين. بلى، تمر أوقات تكون فيها طريقتك هي الوحيدة والأفضل، لكن عادة ما تكون هناك طريقتان جيدتان بالتساوي للقيام بعمل ما. تذكري هذا إن كان لديك طفل، رأيت حالات كثيرة جداً يحاول فيها أب حديث العهد بالأبوة الاعتناء بطفله، لكنه يتخلى عن الأمر لانتقاد زوجته له. إن كانت مسألة متعلقة بأمان الطفل، فاستمري وصححي له تصرفه، وإلا حاولي تجنب ذلك. لا يوجد طريقة واحدة مثلى لتغيير حفاظ الطفل. عانت نانسي هذا الأمر طوال الوقت:

> قضيت وقتاً شاقاً في تجاهل الأمور وجعل زوجي يقوم بالأعمال بطريقته الخاصة. عندما دارت في ذهني أفكار متعلقة بالأشياء التي يجب أن يجري عملها بطريقة معينة، لم تخطر ببالي حقيقة أنه ربما تكون هناك أكثر من طريقة صحيحة، أو أن القيام بالعمل بطريقة مختلفة لن يسبب أذى كبيراً لأطفالي. بقي زوجي في المنزل أخيراً مع الأطفال، بينما كنت أعمل دواماً كاملاً خارج المنزل. كانت لديه طريقته في إعداد الغداء وفي إلباس الأطفال ثيابهم، وتحديد مواعيد للنوم، ولم أستطع إجباره على العمل وفقاً لطريقتي. أطلب قائمة مفصلة عما يحدث طوال اليوم، وينتهي بي الأمر أحياناً وأنا أنتقده على أشياء كنت سأفعلها بطريقة مختلفة. أتمنى لو أستطيع أن أكون أقل سيطرة في هذا المجال.

تفهمي من أين جاء زوجك

عندما يكون دور زوجك في إعداد العشاء، فإنه يقوم بالشيء نفسه طوال الوقت — شي صدور الدجاج، وتحميص البطاطا، وإعداد السلطة. إنك منزعجة؛ لأنه يطهو الطعام نفسه في كل مرة. لكنه يشعر كأنه يقوم بعمل رائع؛ لأنه يعد طعام العشاء. لماذا يوجد انفصال كهذا؟

من المهم أن تتفهمي الناحية الثقافية للبيئة التي نشأ فيها زوجك. معظم الرجال الذين بلغوا الأربعينيات والخمسينيات الآن، كبروا في ظل آباء لم يسهموا في أي عمل في المنزل، لم يغيروا حفاظات أطفالهم أبداً، ولم يعرفوا كيفية استخدام المكنسة الكهربائية، بغض النظر عن أكداس فطائر الصباح، لا يطهون. كل ما عليهم فعله هو كسب المال، أما اليوم، فدور الزوج والوالد مختلف كثيراً عما كان عليه منذ خمسين عاماً. يجب التحلي ببعض التعاطف من أجل ذلك.

يشعر رجال جيلنا بالفخر بأنفسهم؛ لأنهم يقومون بكثير من العمل في المنزل وأكثر من آبائهم، ويشعرون بأنهم رياضيون نشيطون — مع ذلك تنتقدهم زوجاتهم مهوسات الكمال باستمرار.

يوجد على نحو بين أناس حمقى وساذجون هنا وهناك. لكنني أتحدث عن الرجال الذين يحاولون بصدق أن يسهموا في العمل، عندما تفرض زوجاتهم ناشدات الكمال معايير غير واقعية مطلقاً، ليس من العجب أن يصبحوا غاضبين ومنطوين على أنفسهم. يشعرون بأنهم اشتهروا بطيبتهم؛ لأنهم يساعدون زوجاتهم، ونحبط معنوياتهم بملاحظة نقائصهم فقط. يريدون أن يسمعوا مديحاً مثلهم في ذلك مثل جميع الناس. عندما لا يكون هناك دعم إيجابي، يتوقفون عن إسهامهم في العمل، ويبدؤون بالامتعاض والغضب.

تعلم كثير من ناشدات الكمال أنهن لسن منصفات، لكنهن يجدن من الصعب منع أنفسهن عن ذلك. إذا كان هذا ما تشعرين به، يسعدني إخبارك بأنه يوجد بعض الأساليب التي تساعدك كثيراً.

خذي وقتاً لتشعري بالامتنان

عندما تكونين منشغلة جداً في انتقاد زوجك غير المثالي، من السهل نسيان مدى حبك له. حاولي أن تضغطي على نفسك وتكرسي مشاعر الامتنان، كما فعلت كيمبرلي:

> أحاول أن أكون موضوعية وممتنة، واجهتنا منذ سنوات أنا وزوجي مشكلات زوجية مهمة، لذلك أفكر في مدى شعوري الطيب حيال ما وصلنا إليه وحيال ما نحن مقدمان عليه. حتى إنني لم أستغرق وقتاً لأذكر نفسي أنه من غير المهم كم يكون الأمر سيئاً، فهذا أمر جيد، الأشياء التي تكون سيئة لي ليست سيئة حقاً. عندما أفكر بطريقة موضوعية وأتذكر الشعور بالامتنان، أكون سعيدة بحياتي.

ابدئي بخطوات متأنية (خطوات الطفل)

إنه لضرب من الوهم أن تفكري في أن الزوجة ناشدة الكمال يمكن أن تغير أساليبها بين عشية وضحاها. لا يمكن ذلك. بإمكانك اتخاذ خطوات متأنية. ابدئي بالأشياء التي لا تبدو جلية. لقد فعلت ذلك – في عالمي، تطوى الشراشف بطريقة مثالية عندما أخرجها من المجفف. في عالم زوجي، لا يوجد سبب لكيلا يجري طيها بطريقة أسطوانية، ثم وضعها في الخزانة. يؤدي بي هذا إلى الجنون، لكن أتعلمين أمراً؟ تمد الشراشف التي جرى طيها بطريقة أسطوانية على السرير مثل التي طويت بطريقة مثالية. تجاهل الشراشف المطوية بطريقة مثالية يعد مثالاً عن الخطوات المتأنية.

فكري في الأمور التي تكونين أقدر على تجنب الخلاف بشأنها، اختاري منها أقلها إيلاماً لك، و ابدئي بخطوات متأنية. بالنسبة إلي، على سبيل المثال، أعمال المنزل– كيف يطوى الغسيل. بالنسبة إلى امرأة أخرى، ربما تكون الطريقة التي يطهى بها طعام العشاء. ستكون هناك بعض الأعمال التي لا يمكن القيام بها. اجلسي مع زوجك وقولي: «أعلم أنني غير عقلانية بعض الشيء، لكنني لا أطيق أبداً رؤية فتات خبز على منضدة المطبخ». إذا كان يرى محاولتك في مجالات أخرى، ربما لا يمانع بشأن فتات الخبز.

أطلعي زوجك على محاولتك أن تكوني أقل تهوساً بالكمال، أخبريه بأنك تحتاجين إلى دعمه — اطلبي منه امتداحك عند تجاهلك بعض الأمور، والثناء عليك عند رؤيتك تحاولين القيام بذلك.

قومي بمراجعات واقعية

تندفعين لشراء عشرات الهدايا من أجل الأسرة، والصديقات، والمعلمات، والجارات في أثناء موسم العطلة. عندما يراك زوجك بكل هذا النشاط، يسألك: «لم لا تحذفين أسماء بعضهن من لائحتك وتشترين هدايا أقل؟» ترغبين في الضحك — ما هو إلا رجل لا فكرة لديه عن مدى أهمية تقديم الهدايا. لكنك تفكرين فيما بعد، ماذا لو كان محقاً؟ يقول هذا عن طريق المصادفة تماماً، أم إنك ناشدة كمال فعلاً؟ هل من الطبيعي أن تجعلي منزلك مبهرجاً من أجل ساعي البريد؟

هذه أسئلة صعبة؛ لأننا نميل للشعور بأن الطريقة التي نعمل بها هي الطريقة الصحيحة. لكن هوس الكمال يغشي بصرك، ابحثي عن وسائل لتبعدي غيوم هوس الكمال عنك. اسألي صديقاتك غير الناشدات للكمال وغير المتهربات من العمل ماذا كن سيفعلن. عودي إلى الاختبار في بداية الكتاب، وراجعي مجالات هوس الكمال الأكثر بروزاً ووضوحاً فيك — إن كان زوجك يشتكي من أمور يخرجك فيها هوسك بالكمال عن جادة الصواب، فقد يكون محقاً.

عندما تبلغين وزوجك أفكاراً كهذه، تحدثا عنها، ابحثا عن حلول للتوافق واعملا معاً للوصول إلى حل تطمئنان إليه. يتطلب هذا جهداً، لكن يستفيد كلاكما في النهاية.

تبادلا الأدوار

لدى ناشدات الكمال مشكلة في إيجاد توافق، إذا قدم الطرفان تنازلات، فلن يحصل أحد على ما يريد. لنقل: إنكما عازمان على تناول طعام العشاء خارج المنزل. إن كنت تريدين طعاماً إيطالياً، ويرغب زوجك في طعام هندي، فإن اتفاقكما على تناول طعام مكسيكي

ليس منطقياً (ما لم تكونا تحبان الطعام المكسيكي). عوضاً عن ذلك، حاولي تبادل الأدوار معه – تختارين المطعم هذا الأسبوع، ويختاره هو الأسبوع المقبل، أو تختارين المطعم ويقرر هو إلى أين تذهبان في نزهة. إذا كنت تحبين طعاماً مختلفاً تماماً عن الأطعمة الغربية، ويفضل هو اللحم والبطاطا، فاذهبي مع أصدقائك إلى مطعم تتناولين فيه طعاماً تايلندياً، واذهبي إلى مطعم يقدم الستيك عندما تكونين معه. إذا كنت تحبين أحداً، يجب أن تتساوى احتياجاته مع احتياجاتك. اكتشفي ما هو مهم لكل منكما واعملا وفقاً لذلك.

لا تكوني ملتمسة استحسان

في العلاقة الصحيحة، يعطي كلا الطرفين ويأخذان بالقدر نفسه. يهتم أحدهما بالآخر ويتواصلان بانفتاح، ويتوافقان (أو يتبادلان الأدوار)، تبادلا الإيماءات الرقيقة، وتشاركا باعتدال في جني فوائد الصلة بالتساوي. في العلاقة التي تنشد استحسان الآخرين تكون العلاقة أحادية الجانب إلى حد بعيد.

تصور الدكتورة هارييت بي برايكر وصفاً واضحاً جداً في كتابها (مرض التماس الاستحسان / The Disease To Please) لما يبدو عليه ملتمسو الأشخاص.

الوصايا العشر لملتمسي الاستحسان

1- يجب أن أفعل دوماً ما يريده الجميع، أو يتوقعونه أو يحتاجون إليه مني.

2- يجب أن أعتني بكل من هم حولي سواء أطلبوا المساعدة أم لم يطلبوها.

3- يجب أن أستمع إلى مشكلات الجميع، وأحاول القيام بأفضل ما عندي لحلها.

4- يجب أن أكون لطيفة دوماً، وألا أجرح مشاعر أحد.

5- يجب أن أؤثر الناس على نفسي.

6- يجب ألا أقول: لا لأي أحد يحتاج إلى شيء ما مني أو يطلبه.

7- يجب ألا أخيب أمل أحد مطلقاً أو أخذله بأي طريقة.

8- يجب أن أكون سعيدة دوماً ومبتهجة، ولا أظهر مشاعر سلبية تجاه الآخرين.

9- يجب أن أحاول دوماً أن أرضي الآخرين، وأجعلهم سعداء.

10- يجب ألا أحمل الآخرين عبء احتياجاتي الخاصة أو مشكلاتي مطلقاً.

قد تضحكك هذه القائمة في سرك — من سيقوم فعلاً بممارسة هذه الأعمال؟ الحقيقة هي أن كثيراً من النساء يفعلن ذلك. انظري إلى القائمة مجدداً واستبدلي «النساء الأخريات» بـ «زوجي أو والدتي» أو «أفضل صديقة عندي»، وربما تكتشفين أنك أقرب ما تكونين إلى ناشدة لإرضاء الزوج أو الوالدة أو أفضل صديقة، أكثر مما تدركين. إن كان الأمر كذلك، فحاولي أن تكوني أكثر وعياً لسلوكك في إرضاء الآخرين — يعد الإقرار به أول خطوة تجاه تغييره. استخدمي تغيير النمط المعرفي؛ لتعدلي أفكارك وتصرفاتك، وحاولي أن تتفهمي سبب شعورك بالحاجة إلى إرضاء الآخرين.

تقترح برايكر دراسة القائمة بدقة، وإعادة كتابتها، وتبديل كل عبارة بفكرة تشخيصية تصحيحية — على سبيل المثال، استبدلي «يجب أن أفعل دوماً ما تريده أمي أو تتوقعه أو تحتاج إليه» بـ «أعلم أنه ليس علي دوماً أن أفعل ما تريده أمي أو تحتاج إليه أو تتوقعه مني. أستطيع اختيار التوقيت، وإذا ما كنت في فعل ذلك».

قوة الصداقة

بالنسبة إلى النساء، لا يمكن أن نبالغ في قوة الصداقة. الدعم الاجتماعي ليس ترفاً، تظهر الدراسات أن الصداقة مهمة للصحة العقلية والجسدية الجيدة. مقارنة بالناس الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي، فإن الناس الذين يملكون شبكة أصدقاء وأسرة يعنون بهم، ربما يتمرنون أكثر ويشعرون بإجهاد أقل، وينامون وقتاً أطول، ويشعرون بكآبة أقل، ويجرون فحوصاً طبية بانتظام، ويعيشون مدة أطول. يخفض قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نحب من مستوى ضغط الدم، ويعزز المناعة، ويعجل في الشفاء، ويخفف مشاعر الكآبة والقلق ويزيد من احترام الذات. امتلاك مجموعة يعتمد عليها من أصدقاء وأفراد أسرة مساندين يعزز المشاعر الإيجابية في أثناء الأوقات الجيدة، ويساعدك على مواجهة الأزمة على نحو أفضل عندما تنشب.

على الرغم من فوائد الدعم الاجتماعي المثبتة جميعها، يغدو الأمريكيون أكثر انعزالاً في الواقع. أجرى باحثون من جامعتي أريزونا وديوك مسحاً للدعم الاجتماعي عام 1985 ومسحاً آخر بعد مرور عشرين سنة. خرجوا باكتشافات مدهشة عن كيفية تغير الشبكات الاجتماعية في أثناء عقدين من الزمن:

- تضاعف ثلاث مرات تقريباً عدد الناس القائلين: إنه ليس لديهم أحد يناقشون معه أموراً مهمة.
- للأمريكي الواحد صديقان في المتوسط، مقارنة بثلاثة أصدقاء عام 1985.
- مقارنة بالعام 1985، أضحى الذين قالوا بعد عشرين سنة: إن ليس لديهم أي شخص محل ثقة ما عدا أزواجهم أكثر بنسبة 50%.

تقول لين سميث لوفين، المتخصصة في علم الاجتماع في جامعة ديوك، التي شاركت في الإشراف على الدراسة: «يوجد القليل حقاً من الشبكات الاجتماعية الآمنة للأصدقاء المقربين والحميمين».

عندما تقع النساء في الحب، يتجاهلن صديقاتهن أحياناً. يعتمدن على أزواجهن ويتوقعن منهم تلبية جميع احتياجاتهن. وهذا أمر خاطئ. مهما كان زوجك عظيماً، بقين في حاجة إلى صديقاتك.

هذا لا يعني أن علاقتك مع أصدقائك لن تغير، كما تتغير حياتك. لقد لاحظت ذلك في حياتي الخاصة. عندما كنت – عزبة، كان السكن مع الصديقات العزبات أمراً مسلياً أكثر. عندما تزوجت، كان لدينا كثير من الأحاديث نتبادلها مع متزوجين آخرين. عندما رزقنا أطفالاً، كان لدينا كثير من الأمور التي اشتركنا فيها مع الأمهات. هذا صحيح مع معظم الناس. لكن على الرغم من أنها الطبيعة الإنسانية، والرغبة في قضاء الوقت مع الناس الذين لديهم أشياء مشتركة معك، من المهم حقاً المحافظة على علاقات صداقة مع نساء أخريات بغض النظر عن مكانتك الزوجية، وإذا كنت أماً. يمكن أن تنتهي الزيجات، ويكبر الأطفال، لكن علاقات الصداقة يمكن أن تدوم للأبد، شريطة رعايتها.

النساء معزولات في مجتمعنا الحديث، وهذا مخالف لما فطرن عليه وأريد لهن في المجتمعات الأقدم، اهتمت النساء بعضهن ببعضهن. أمهاتهن، وأخواتهن، وخالاتهن، ووالدات نسيباتهن اللاتي في الجوار، وقد عرفن جارتهن. منذ مئة عام كان المتزوجون حديثاً يسكنون بالقرب من منازل أسرهن أو فيها. كان شيئاً يشبه فيلم My big Fat Greek wedding . عندما ترزق امرأة طفلاً، يجتمع نساء أسرتها جميعهن ويعتنين بها وبطفلها ويعددن العشاء للوالد والأطفال الآخرين. إن احتاجت إلى أحد لرعاية أطفالها، تستطيع أن ترسلهم إلى منزل جارتها أو منزل شقيقتها ساعات قليلة. بعد سنوات، عندما كانت تتقدم الجدة في السن وتعاني مشكلات صحية، كانت تعتني بها بناتها وزوجات أبنائها وحفيداتها.

لم يعد هذا يحدث مطلقاً منذ جيل أو اثنين، أضاعت النساء منظومات دعمهن الأنثوي. في الخمسينيات والستينيات، كانت المرأة التي تلد طفلاً تبقى في المستشفى أسبوعاً. بينما تحافظ صديقاتها وأسرتها على المنزل وترعينه. لم يعد هذا يحدث الآن، ربما تساعدك والدتك أو والدة زوجك أياماً قليلة بعد الولادة، ولكن معظم النساء يجدن أنفسهن وحيدات بعد وقت قصير جداً.

أصدقاء مثاليون

يمكن أن يؤثر هوس الكمال في صداقاتك، كما توضح بريندا:

> ربما تخبرك صديقاتي بأنني صديقة طيبة يصعب التعامل معها؛ وذلك لتوقعاتي الكبيرة. إن أعياد الميلاد مشكلة كبيرة لي – ككعكة كبيرة من أكبر الأحجام. من المفترض ألا ترغبي في الاحتفال بعيد ميلادك بعد تجاوزك سن الثلاثين، لم يتذكر أحد عيد ميلادي. لم يتذكره إنسان واحد. منذ ذلك اليوم، أعلمت الجميع بتاريخ عيد ميلادي. أقيم حفلات لنفسي، لكنها فعلياً حفلات من أجل أصدقائي؛ لأنني أقضي معظم وقتي في التأكد من أن جميع ضيوفي سعداء.

تعطي ناشدات الكمال كثيراً لصديقاتهن، ويتوقعن كثيراً في المقابل. يمكن أن يهيئن أنفسهن لتلقي خيبات الأمل، كما يحدث معي أحياناً. أحب إعداد كعكة عيد الميلاد لصديقاتي اللاتي يسكن بالقرب مني. أعد عادة عشرين كعكة في السنة من أجل

أعياد ميلاد صديقاتي وأعياد ميلاد أولادهن. هذا شيء أختار القيام به وأستمتع بذلك – أحب إعداد الكعك مع أطفالي. لكن يجب أن أتذكر ألا أشعر بأنني منسية عندما لا تعد صديقاتي كعكة لعيد ميلادي. (من المحتمل أن الأمر سار على هذا النحو دون أي سبب، أو يجب تناول العشرين كعكة!) إذا كنت أريد اختيار فعل شيء لصديقاتي فسيكون سببه أبعد وأسمى من الصداقة، ليس من الإنصاف أن أتوقع منهن عمل الشيء نفسه من أجلي. إنه صعب أحياناً – عندما يحين موعد عيد ميلادي ولا يعد أحد كعكة لي، هل أصاب بخيبة أمل؟ أحياناً، نعم، أشعر بقليل من الإحباط. لكنني أتذكر فيما بعد السبب وراء تصرفي هذا – إنه شيء أحب فعله وأشعر بالارتياح، لا أقوم بهذا العمل من أجل أن تقابلني الأخريات بالعمل نفسه يتعين على كل امرأة أن تضع معاييرها الذاتية. إذا كان هناك شيء تريدين فعله لصديقاتك، يجب أن تفعليه لرغبتك؛ لا كي تقابلي بمثله.

لا يعني هذا أنه يجب ألا تتوقعي شيئاً من صديقاتك. إذا كن صديقات بحق، فسيكنّ معك عند الحاجة إليهن. ربما لن تعد صديقاتي دوماً كعكة عيد ميلاد من أجلي، لكنني إن وقعت في أزمة، فسيكنّ معي في كل خطوة.

يجب على ناشدات الكمال أن يحذرن من القفز إلى الاستنتاجات بشأن صديقاتهن. إن لم تتلقي اتصالاً من إحداهن مدة معينة، فلا تقفزي إلى استنتاج أنها غاضبة منك ولا ترغب في التحدث إليك. من المحتمل أنها منشغلة ومجهدة، ولا علاقة لصمتها بك، أخبرتني إحدى مريضاتي أنها انزعجت؛ لأن أفضل صديقة عندها لم تدعُها إلى منزلها. اقترحت عليها أن تتحدث بصدق، وتسألها عن السبب. فقالت الصديقة: إنها توقفت عن دعوة الصديقات إلى منزلها؛ لأنها كانت خجلة من بيتها المهمل.

حاولي أن تبقي صداقاتك متوازنة. إذا كنت تحاولين أن تفعلي كثيراً من أجل صديقاتك أو معهن، ربما يبعدهن هذا، ويشعرهن بالذنب وعدم الارتياح. إذا كنت – مثل بعض ناشدات الكمال – تهدين صديقاتك هدايا سخية لا يستطعن مقابلتك بمثلها، ربما يجعل هذا صداقتكن غير متوازنة. لا يحب الناس الدخول في علاقات غير متوازنة.

هناك طرق لموازنة صداقات من هذا القبيل، على كل حال. جوان، إحدى النساء اللاتي قابلناهن، لديها صديقة ثرية تعرض عليها استخداماً مجانياً لمنزلها الصيفي المطل على البحر لأسبوعين كل فصل صيف. جوان – التي ليست ثرية – لا تستطيع حتى أن تبدأ بإيفائها حقها، لكنها توازن صداقتهما بطرق أخرى، مثل أن تحيك لها كنزة صوفية جميلة، أو تعد لها الحلويات المنزلية المفضلة عندها.

تحديات الصداقة

قد يكون صعباً أن تكوني صديقة جيدة – أعتقد أنه من السهل أن أكون أماً وزوجة صالحة؛ لأن القواعد المتعلقة بالأمومة والزواج أكثر وضوحاً. لكن أن تكوني صديقة جيدة، يتطلب ذلك منك حساسية وحكمة. عندما تحدث مشكلة في حياة صديقة، فأنت لا تريدين أن تكوني متطفلة، ولكنك لا تريدين أن تكوني بعيدة. تريدين أن تشاركيها الأفكار والنصح، لكنك لا تريدين أن تكوني مزعجة. الصداقة دقيقة وحساسة – هناك دوماً احتمال أن تنقطع. لا يمكن أن تخسري قريباتك، لكن الصديقات يمكن أن تخسريهن. يمكن أن تختلف التوقعات بين الصديقات، مثلما تعرف هيلين:

> أعلم أنني أتوقع كثيراً، لكنني أريد من الجميع أن يكنّ أفضل الصديقات لي كما هي حالي معهن. لكن هذا يؤدي إلى خيبة أمل، ربما تصبح حياتي أفضل إذا استطعت أن أصادق أكثر من صديقات مقربات. أغار قليلاً عندما تكون واحدة من صديقاتي المقربات، وصديقة لأخرى غيري. غير أنني أعالج هذا الأمر.

كبرت صديقة لي مع تقليد في أسرتها وهو إرسال بطاقتين أو ثلاث بطاقات معايدة في كل عطلة أو عيد ميلاد. لم يخطر ببالي أبداً أن أرسل إليها ثلاث بطاقات في عيد ميلادها، لكن في أحد الأيام انفجرت في وجهي قائلة: إنها منزعجة مني منذ سنوات؛ لأنني أرسل لها بطاقة معايدة واحدة كل عام. أدهشني حقاً غضبها؛ لأنني تذكرت إرسال بطاقة واحدة، ونسيت إرسال ثلاث فقط.

غالباً ما تسقط ناشدات الكمال معاييرهن الخاصة على صديقاتهن عن كيفية تربية الأولاد والحفاظ على المنزل والنجاح في المهنة. وهذا يدخل العلاقات في ورطة. تستطيعين أن تحبي صديقاتك بغض النظر عن حقيقة أن لديهن مشاعر مختلفة تماماً بشأن السياسة أو بشأن تدريب الأطفال على استخدام المرحاض الخاص بهم.

ربما تشعرين بأنك عندما تكونين صديقة لأخرى، فعليكما أن تبقيا صديقتين للأبد. لست مضطرة إلى ذلك – على الرغم من أن الأمر ربما ينتهي بكما وأنتما ترسلان بطاقات معايدة إحداكما للأخرى بقية حياتكما. لكن البشر يتغيرون، وتجارب الحياة تتغير. إذا وجدت أنك تتواصلين دوماً مع صديقة لم تتواصل معك قط، فقد حان الوقت لتتجاهلي هذه الصداقة. إذا كنت تفضلين ألا تتجاهليها، إذاً ناقشي الأمر بانفتاح وصدق معها. اسأليها لم لا تتواصل معك – اكتبي رسالة إلكترونية إذا كنت تفضلين ألا تقومي بذلك شخصياً. ربما تواجه مشكلة لا تعرفينها. في كلتا الحالتين، حاولي ألا تتشبثي بالغضب والاستياء.

من الجيد أن يكون لديك أنواع مختلفة من الأصدقاء. يشير زوجي إلى أصدقائنا المقربين «أصدقاء وقت الشدة» – لأننا إن وقعنا في أزمة، نستطيع أن نتصل بهم هاتفياً في الثانية صباحاً وسيأتون إلى منزلنا بأقصى سرعة ممكنة دون طرح أسئلة. أصدقاء آخرون مرحون كثيراً – ندعوهم أصدقاء المسامرة؛ لأنهم روح المجموعة دوماً، لكنهم ليسوا بالضرورة من نتصل بهم إذا وقعنا في مأزق. لا تستطيعين أن تتوقعي من جميع أصدقائك أن يكونوا «أصدقاء وقت الشدة» وأصدقاء مسامرة. لم يكن بعض من أصدقائي الهادئين يملكون روح المجموعة، لكن ألم يهرعوا إلي عندما توفيت والدتي؟ عليك أن تتفهمي مقدرات أصدقائك المتنوعين. ليسوا، بالضرورة، غير راغبين في أن يكونوا معك عندما يتطلب الموقف، لكن ربما يكونون غير قادرين على ذلك. لا يعلم بعض الناس كيف يساعدون عند الوقوع في الأزمات، لا يستطيعون التعامل مع فكرة المرض أو الموت، على سبيل المثال.

مثل الأصدقاء كمثل الآيس كريم، يتنوعون لكن لكل منهم نكهته الرائعة.

اجعلي الصداقة أولوية

النساء مبرمجات جينياً ليرعين أناساً آخرين، ويشمل ذلك نساء أخريات. سار هذا على نحو جيد في عصر جداتنا. لكننا نتبع الآن دافعنا الجيني لنرعى الآخرين، ولكن لا أحد يرعانا. إن ذلك تغير هائل. إن لم يرعِك أحد، فعليك أن تقومي بذلك بنفسك– شيء نادراً ما يحدث منذ أن كانت الرعاية النفسية توضع في أسفل قوائم ما يجب القيام به عند النساء. الأسرة، والعمل، والأعمال المنزلية، والمسؤوليات الاجتماعية، تأتي جميعها أولاً، ويبدو أنها تستغرق كثيراً من الوقت إلى حد لا يبقى لك معه شيء من الوقت. ولا توجد مجموعة من الصديقات، والقريبات، والجارات اللاتي يقفن على أتم الاستعداد لتقديم المساعدة عند الحاجة. تستطيعين تغيير ذلك بجعل الصداقة أولوية.

تعطينا الصديقات الطيبات حيزاً لنستكشف أفكارنا ومشاعرنا وتحدياتنا. تقول ديبرا: «أتحدث مع أفضل صديقة عندي ثلاث مرات أو أربع مرات في الأسبوع. نجد حلاً لجميع المشكلات في عالمينا عبر الهاتف. إنها تشكل جزءاً كبيراً من حياتي».

تعطينا الصديقات وجهة نظر، ودعماً، وحباً مختلفاً عما نتلقاه من أزواجنا أو أسرنا. تتذكر كاثلين: «كنت أمر بوقت عصيب فعلاً في أثناء السنوات القليلة المنصرمة. أرسلت لي صديقتي المفضلة رسالة إلكترونية تقول: أريد منك فقط أن تري في نفسك ما يعلمه الآخرون ويحبونه. سينطبع هذا التعليق في ذاكرتي إلى الأبد، وكان نقطة تحول في قراري لأنظر إلى نفسي بإيجابية أكبر».

إذا لم يكن لديك منظومة جاهزة من الصديقات والقريبات – ربما تكونين قد انتقلت إلى بلدة جديدة حديثاً – اقضي وقتاً في إنشاء علاقة اجتماعية واحدة. ليس سهلاً، خاصة إذا كنت أماً عاملة مشغولة. لكنك تستطيعين القيام بذلك. تعرض سوزان آهيرن والدكتور كينت جي بايلي، مؤلفا كتاب أسرة بالاختيار: تكوين أسرة في عالم من الغرباء / Family by choice; creating in a world of strangers، هذه النصيحة: «يجب على كثير منا في عصرنا الحاضر اختيار بنيات أساسية جديدة للأسرة من أجل النجاة. إذا

كان الأفراد الذين ينتمون إلى الأسرة الواحدة ليسوا قريبين من بعضهم بعضاً، جغرافياً أو عاطفياً، نستطيع إعادة إنشاء أسر مساندة». كيف؟ عبر البحث عن أناس يكونون بمنزلة الأهل في الجوار، أو الكنيسة، أو مكان العمل، وتخصيص الوقت لرعاية الصداقة معهم. إذا كنت أماً عاملة، فابني علاقات بنساء تستطيعين تبادل المساندة معهم. ابحثي عن مجالات لعلاقات تبادلية متكافئة ممكنة. ولا تضعي حدوداً لنفسك لمصادقة نساء من عمرك نفسه – امتلاك صديقات من جميع الأعمار يغذي روحك. بناء صلة مع جارة تكبرك سناً يمكن أن يفيدك وإياها: تستطيع هي أن تعنى بأطفالك في أثناء ذهابك إلى المتجر، وتستطيعين أن تتسوقي لها الحليب والبيض، والخبز الموجود على لائحة بقالتها. نحتاج إلى شبكات الدعم هذه من أجل أسباب عملية وعاطفية.

اجهري بصوتك

تجد معظم النساء طلب المساعدة أمراً صعباً – لا يردن أن يعتقدن أنهن يعملن على استغلال صديقاتهن، وجاراتهن، وأسرهن. لا تمانع معظم النساء من مد يد العون لك إن مددتها لهم. رأيت ذلك فعلياً منذ وقت قريب. سمعت مصادفة والدتين في مدرسة ابنتي منذ بضعة أيام تشتكيان من الإزعاجات الناجمة عن مرورهما بأطفالهما واصطحابهما إياهم من المدرسة إلى البيت، ومن ثم العودة بهم إلى المدرسة لحضور أنشطة ما بعد الدوام. عندما لاحظتا أن أطفالهما يحضرون معاً درس الشطرنج ذاته، اتفقتا من فورهما على العمل معاً، بحيث تقوم إحداهما بإيصال الأطفال لتلقي درس الشطرنج فيما تعيدهم الأخرى إلى المنزل.

يمكن أن يكون الانفتاح على الصديقات صعباً على ناشدات الكمال، لكنني أحثك على أن تحاولي؛ لأن ذلك يمكن أن يرتقي بصداقتكما إلى مستوى مرضٍ جداً كما اكتشفت لورا:

> لدي الملايين من الصديقات، لكنني أعلم عنهن أكثر مما يعلمن عني. كبرت وأنا مؤمنة بأنك يجب ألا تخبري الأخريات عن مشكلاتك. لا أذكر أبدًا أن والدتي كانت تجالس صديقاتها وتشركهن في مشكلاتها. إذا أخفقت في أي أمر، فإنك لا تتحدثين عن ذلك – تعملين بجهد أكبر فقط. لكنني تعلمت أن

هذا لم يكن مجدياً دوماً. تعرضت منذ سنوات لمشكلة عاطفية صعبة جداً، ولم أخبر أياً من صديقاتي في العمل بذلك، سألتني إحداهن أخيراً عما حدث لي فلم أتمالك نفسي، وأوضحت لها كل شيء؟ عرف الجميع سريعاً، وشعرت بتحسن كبير.

إيجاد وقت من أجل الصديقات أمر ليس سهلاً دوماً، لكنك إن جعلت من الصداقة أولوية، فستكتشفين وسائل لقضاء الوقت معهن حتى إن كنت مشغولة جداً. أمشي كل يوم عطلة ساعة من الزمن، وأحاول دوماً أن أجد صديقة ترافقني. إنني أسير على كل حال، لذلك ربما أستطيع أيضاً أن أصيب عصفورين بحجر واحد وأجعله موعداً مع صديقة. هناك كثير من الوسائل لتكريس وقت للصديقات في أثناء تأدية التزامات معينة — إذا كنت ذاهبة إلى اجتماع أولياء الأمر في المدرسة، فاذهبي مع صديقة وأفيدي من الوقت الذي تقضينه في السيارة في إدراك ما فاتك. إذا كنت ستغادرين المنزل وتبقين فيه ساعات الظهيرة مع أطفالك، فاتصلي بأم ثانية لتأتي إليك بصحبة أطفالها، بحيث تحتسيان الشاي في أثناء لعب الأطفال. إذا كنت مبدعة، يمكنك أن تجدي كثيراً من الوسائل ليكون لك صديقات أكثر في حياتك. سيدخل هذا إلى حياتك كثيراً من المرح، مثلما حدث مع سارة:

بدأت ببيع مستحضرات التجميل في المنازل، وأقوم ببعض النزهات، وقد تطلب مني هذا الخروج مع نساء أخريات. إن الجانب الأنثوي في شخصيتي قد أهمل طويلاً بوصفي مهندسة، وكنت محوطة بالرجال معظم أوقات عملي إنه لأمر عظيم أن أقضي وقتاً مع نساء.

توقعات الأسرة

هذا موضوع يشكل عبئاً ثقيلاً — ولا أكاد ألامس سطح هذا الأمر العميق. إن توقعات الأسرة هائلة جداً، وهي قوى شديدة تعبث بناشدات الكمال كما يعبث يوم عاصف بأوراق الأشجار. يتنافس الأقارب بعضهم مع بعض. يتصرف بعض الآباء والأمهات تصرفات مهوسة بالكمال؛ بينما يتصرف آخرون بعكس ذلك تماماً. تنعتنا الأسر «بأفضل الناس»

أو «الأكثر ذكاء». وحتى الأجداد، والخالات والأخوال ينهمكون في الأمر، ويعطون آراء، ويطلقون أحكاماً.

يمكن أن تطلق توقعات الأسرة جميع أجهزة إنذار الهوس بالكمال لديك، إنها متأثرة بأحداث حصلت في أثناء طفولتك، الشعور بالذنب وعدم الشعور بالطمأنينة والخوف من الرفض. تميل هذه التوقعات للوصول إلى نقطة الغليان في أثناء أيام العطل، مع إعطاء الهدايا والتزيين والطهي وجميع المحاولات على صعيد تشكيل الذاكرة عندما نكون مع آبائنا وأمهاتنا وأقاربنا، نميل جميعاً للوقوع في الأدوار القديمة التي يحتمل أنها لم تعد ملائمة لروح العصر – يمكن أن يشار ببساطة إلى امرأة ناضجة على أنها لا تزال «فوضوية»؛ لأنها رمت الطعام هنا وهناك مثل طفل صغير. إذا كبرت وصنفت مع زمرة مهوسات الكمال، ربما تشعرين بأن عليك أن تستمري في لعب ذلك الدور أمام والديك.

حتى إن غادرت المنزل في الثامنة عشر من العمر وتلقيت علاجاً طوال سنوات، فإنك تبقين فتاة صغيرة عندما تكونين مع أسرتك.

تحب ناشدات الكمال الأعمال الروتينية، لذلك يمكن أن يكون أمراً شاقاً لنا عندما تتغير الأشياء. إذا حدث شيء من هذا نشعر أن العالم انعطف انعطافاً حاداً، على سبيل المثال، عندما يركز والدك على حياتهما الخاصة عوضاً عن الاهتمام بحياتك، أو عندما يتوفى أحد الوالدين ويتزوج الآخر. حينما تصبح تصرفات والديك لا يمكن التنبؤ بها فجأة، يمكن أن تنقلب حياتك رأساً على عقب.

لا تستطيعين أن تغيري أسرتك، لكنك تستطيعين تغيير الطريقة التي تفكرين فيها وتتفاعلين معها. راجعي نفسك واسأليها عما يزعجك من أسرتك. لم تشعرين بأنك سريعة الاهتياج، وحزينة، وغاضبة، أو عديمة الصبر معهم؟ اكتبي صفحات قليلة (مئات الصفحات القليلة؟) في دفتر يومياتك عن علاقتك بوالديك وإخوانك. فكري في توقعاتهم منك وتوقعاتك منهم.

أعدي قائمة لثلاثة هموم تكون الأكثر إزعاجاً لك. باستخدامك أساليب تغيير النمط المعرفي، اسألي نفسك من أين تأتي هذه الهموم، وهل تشكل ضغطاً عليك، وكيف بوسعك

أن تجدي حلولاً لها أو أن تتجنبيها أو أعيدي بناءها بطريقة تسبب لك قدراً أقل من القلق. جربي الوسائل الأخرى في بناء العلاقات الموجودة في هذا الفصل أيضاً التي يمكن أن تفيد الجميع بطريقة مؤثرة، ووالدتك أيضاً.

فيما تفكرين في مشاعر هوسك بالكمال المرتكزة إلى الأسرة، فكري في نصيحة كريستل ناني، التي لديها حدس سليم في مجال الطب، وهي مؤلفة كتاب خيارات جديرة بالتوقير: التفكير خارج نطاق القبيلة لتشفي روحك / Sacred choicer: Thinking outside the Tribe to heal your spirit. تعتقد ناني أن «المعتقدات القبلية» غير المختبرة التي تصل إلينا عبر أسرنا، يمكن أن تحرمنا من تحقيق أنماط حياة سعيدة. تنصحنا بتفحص معتقداتنا القبلية و«إعادة كتابة» المعتقدات التي لا تفيدنا. إنه نوع من تغيير النمط المعرفي الذي يمكن أن يكون مفيداً جداً في مجال كشف الافتراضات التي تؤثر في سلوكنا.

تدرج ناني في كتابها في قائمة بعض المعتقدات القبلية غير المختبرة التي يتمسك الناس بها على نحو شائع بالنسبة إلى أسرهم:

المعتقدات القبلية غير المختبرة تجاه الأسرة

1. لا يمكن لصلة الدم أن تنتهي (لذلك قفي إلى جانب أسرتك مهما قالت أو فعلت).
2. إذا لم تحبك والدتك، فلن يحبك أحد.
3. يجب أن تقضى أيام العطل مع أسرتك.
4. استسلمي لتحافظي على طمأنينة الأسرة.
5. تعتني البنات / الأبناء الصالحون بآبائهم وأمهاتهم مهما كانت الأسباب.
6. المعارف الذين لا تربطك بهم صلة قربى ليسوا جديرين بالثقة مثل أسرتك «الحقيقة».
7. من الأنانية أن تكوني سعيدة، بينما تكون أسرتك حزينة.

8. اكتمي أسرار الأسرة مهما كلف الأمر.
9. عندما تتعرضين لموقف صعب، فإن أسرتك هي المكان الوحيد الذي تستطيعين أن تلوذي به أو تثقي فيه.
10. الاهتمام بنفسك قبل الاهتمام بأسرتك أمر أناني.
11. يتكاتف أفراد الأسرة بعضهم مع بعض، ويهتم بعضهم ببعض مهما كلف الأمر.
12. لا يمكن لك أن تنعمي برغد العيش ما لم تنعم به أسرتك.
13. ما يطهى في المنزل، يجري تناوله في المنزل.
14. أجلّي والديك مهما كلف الأمر.
15. تدينين لوالديك برعايتهما عند كبرهما.
16. الابن الصالح أو الابنة يجب عليهما أن يتخليا عن كل شيء في حياتهما؛ ليتوليا رعاية أب متوعك أو أم مريضة.
17. الولاء للأسرة أكثر أهمية من الاعتناء بنفسك.
18. إذا تخلت والدتك عنك من أجل التبني، فأنت لست محببة، ولن يحبك أحد مطلقاً.

لا يوجد – مع الأسف – أسرة مثالية – على الرغم من أن الأمر يتطلب علاجاً فقط من أجل الإقرار بهذه الحقيقة. يتغير الآباء والأمهات مع مرور الزمن. وكذلك الأقرباء أيضاً، تتقلب حاجتهم وقدرتهم على محبتك ودعمك. من السهل نسيان هذا، لكن عليك أن تبذلي جهداً من أجل الزواج والصداقة بقدر الجهد الذي تبذلينه من أجل الحفاظ على أسرتك، وهذا يعني أن لديك الحق أيضاً في أن تكوني سعيدة، فإذا كانت توقعات أسرتك تقف حجر عثرة في طريقك، فلديك الحق في إبعادها عن طريقك.

> بعد سنتين من العلاج أدركت أن كثيراً من الخيارات التي اتخذتها في الحياة كانت من أجل أسرتي. كان لديهم توقعات كبيرة جداً تدرك دون أن

يجري التحدث عنها بشأن نوع الشخصية التي يجب أن أكون عليها. عندما أكملت دراستي في الجامعة أردت أن أبتعد عنهم إلى مكان بعيد. اعتقدت في ذلك الوقت أنني رغبت فقط في أن أخوض مغامرة، لكنني أدرك الآن أنني كنت في حاجة إلى أن أبتعد عنهم وعن توقعاتهم. أبلغ من العمر أربعة وأربعين عاماً الآن، وتعلمت أخيراً أن أفعل ما أريد فعله، وليس ما يريدون مني أن أفعله. لا يزال الأمر صعباً؛ خاصة لأن والدتي متقدمة في السن، وأشعر أحياناً بأنني متذمرة؛ لعدم استجابتي لها عندما تطلب مني أن أفعل شيئاً من أجلها، وأعتقد أنه أمر غير معقول، لكن لدي الحق في أن أكون صادقة مع نفسي.

- تيرزا

الفصل التاسع

استمتعي بالتنشئة غير المثالية لأطفالك

إنني بوجه عام امرأة مهملة إلى حد ما، لكن عندما يصل الأمر إلى أطفالي، فإنني ناشدة كمال أكثر مما كنت أتوقع. بدأ في أثناء حملي عندما أصبحت موسوسة جداً بشأن التغذية وتناول المقدار الصحيح من الأغذية المتنوعة كل يوم. أدركت مرة عندما كنت أنا وزوجي في إجازة وفي أثناء استعدادنا للنوم، أنني قد فاتني أن أشرب كوباً واحداً من الحليب. كان مطبخ الفندق مقفلاً، لذلك أرسلته إلى خارج الفندق ليشتري لي الحليب من متجر ملائم.

أردت أن ألد طبيعياً دونما تخدير، وقد فعلت. كان من المهم حقاً لي ألا أفقد السيطرة بالنسبة إلى ولادة أطفالي. بعد ثلاث ساعات من الدفع، توقفت عملية الولادة ما جعل القابلة تستدعي الطبيب الذي بدوره استخدم جهاز سحب الطفل ليخرج. شعرت بسعادة بالغة وارتحت لانتهاء عملية الولادة بنجاح – ولا حاجة للقول: إنني شعرت بمنتهى السعادة لكون طفلي سليماً معافى – لكنني حتى هذا اليوم أظن أن تدخل الطبيب أفسد جمال الولادة الطبيعية بتدخل غير طبيعي.

بالعودة إلى أيامي الأولى من أمومتي، أدركت أنه لا بد أن أكون قد أصبت بكآبة ما بعد الولادة، وكانت جميع النساء اللاتي صادقتهن في أثناء حضور دروس التهيؤ للولادة، خارج الإطار الاجتماعي، فالتحقن بصفوف تدريبات ما بعد الولادة لأسابيع قليلة بعد الولادة، لكنني لم أستطع النهوض من السرير قبل الظهر. كنت غاضبة جداً من نفسي؛ لعدم كوني أماً رابطة الجأش. تأثر ولدي بكثير من الأطعمة التي تناولتها في أثناء مدة الإرضاع، وكان علي أن أكف عن تناول ألوان الأطعمة واحداً تلو آخر. نقص وزني بسرعة كبيرة، ولم أتناول الطعام الصحي الذي احتجنا إليه معاً، وأرهقت بسبب

استيقاظه أربع أو خمس مرات في الليلة ليرضع ويبكي. إضافة إلى ذلك، كان علي أن أعود للعمل عندما بلغ طفلي ستين يوماً من عمره – لم أكن أريد أن أمضي ثلاثة أشهر كاملة في إجازة الأمومة؛ لأنني اعتقدت أن هذا سيظهر لمديري في العمل أنني غير جدية في عملي. توقفت عن الإرضاع بعد أربعة أشهر؛ لأنني عانيت كثيراً – وهو قرار لا أزال أندم عليه.

في أثناء سنوات نمو أطفالي وعندما كانوا في مرحلة الحضانة أصبحت أقل معاناة من العصاب، إلا في المسائل المهمة – إذا كان هناك طفل من عمر طفلي نفسه تعلم المشي أو الكلام أو تعلم القراءة أو الكتابة قبل طفلي فسأشعر بما أسميه «لوعة الإخفاق». لم أكن أنزعج انزعاجاً مطبقاً، لكنني كنت أقول في سري: إن طفلي لم يكن متقدماً مثل الطفل الآخر بسبب إخفاقي الشخصي – لأنني كنت أعمل وأعهد لمركز رعاية أطفال بالاعتناء بهم في أثناء ساعات عملي، أو لأنني لم أكن أقرأ لهم بما يكفي، أو لأنني لم أكن أصطحبهم لرؤية الألعاب البهلوانية، أو ما شابه.

قرأت جميع الكتب التي تتحدث عن كيفية بدء الأطفال بتعلم العزف على الكمان، وتحدث لغة أجنبية، وعن قدرتهم على التعلم بسرعة فائقة عندما يكونون يافعين جداً وعن قدرة عقولهم على تشرب المعلومات التي تماثل قدرة الإسفنج على امتصاص الماء، لكن لم يكن لدي متسع من الوقت أو الطاقة لآخذهم إلى جميع أنواع الأنشطة. شعرت بالذنب؛ لأنني أغلقت نافذة ربما تتيح لهم فرصاً فنية وعلمية، الأمر الذي كان كفيلاً بجعلهم يعيشون حياة عادية.

والآن وقد التحقوا بمدارسهم، نضرب بأيدينا على جباهنا بسبب وظائف المدرسة. يبذل ابني الأصغر كل ما في وسعه من أجل الدراسة، على عكس ولدي الأكبر الذي يشعر بأن درجة متوسطة درجة جيدة بما يكفي – قال لي ذلك فعلاً عبر هذه الكلمات، وأخبرتني معلمته بأنه يبذل جهداً؛ كي يكون مقبولاً فقط، أجرينا محادثة طويلة بشأن ذلك، لكن عندما أقول: «عليك أن تبذل قصارى جهدك»، كنت أعتقد «لن يكون أي من أطفالي متوسط الاجتهاد».

بعد ذلك، بدأت بالاهتمام عن كثب أكثر بأنشطته المدرسية ووظائفه. شكل هذا كارثة إلى أن أدركت أنني كنت أنتقده في كل خطأ كان يرتكبه. الآن، عوضاً عن النظر في وظيفته عندما ينتهي من كتابتها وانتقاده لعدم ارتقائه لمستوى معاييري، نجلس معاً قبل أن يبدأ بكتابة وظيفة لنحدد معاً التوقعات التي يجب أن تكون. أحاول أن أركز على مقدار جهده، بدل التركيز على الوظيفة التي انتهى من كتابتها. لكنني لا أزال غير واثقة بما ينبغي فعله حيال هذه الأخطاء. إن عمل جاهداً في كتابة مقالة، أثني عليه من أجل ذلك، لكنني أضع دائرة حول الأخطاء الإملائية. يسألني: لم علي دوماً أن أجد خاطئاً في عمله. ماذا يفترض بي أن أفعل، أدع سبعة أخطاء إملائية تمر دون تصحيح؟

- كاثرين

هوس الكمال هدف متحرك للوالدين. مثلما أشارت كاثرين في قصتها آنفاً، يصعب في أغلب الأحيان أن نعرف أين يكمن الاختلاف بين إتقان العمل العقلاني والاحتراس غير العقلاني. إن الاختلاف بينهما خيط واهٍ. إذا ظهرت على جليسة الأطفال التي تعتني بطفلك أعراض نزلة برد وأرسلتها إلى منزلها؛ لأنك لا تريدين لطفلك أن يصاب بالمرض، هل تكونين امرأة واعية وعياً عقلانياً أو قلقة قلقاً مفرطاً؟ ماذا إن منعت ابنتك التي لها من عمرها أربعة عشر عاماً من ثقب أنفها لتضع حلقة حديدية؟ أم لم لا تدعين ولدك البالغ من العمر أحد عشر عاماً يشاهد الأفلام غير المناسبة للأولاد دون سن الثالثة عشرة التي يشاهدها أي ولد آخر من أولاد الجيران أو يريد ولدك البالغ من العمر واحداً وعشرين عاماً إحضار صديقته من الجامعة ليقضيا العطلة سوياً؟ هل ستقولين لكاثرين أن تصحح أخطاء ولدها في التهجئة أو تثني عليه لبذله مجهوداً متجاهلة أمر التهجئة؟

لم أكن في حاجة إلى إجراء اختبار هوس الكمال لأعلم إن كان لدي بعض النزعات الهوسية بالكمال، لذلك عندما ولدت طفلتنا الأولى كنت عاقدة العزم على ألا أكون نموذجاً لهوس الكمال. عندما استطاعت فهم اللغة، كنت أشير إليها في كل مرة أرتكب فيها أي نوع من الأخطاء: «انظري سارة، ماما أراقت الحليب». «سارة، تجاوزنا المنعطف، علينا الآن أن نعود مرة أخرى». «لقد أفسدت الحلويات، سأعد حلويات أخرى فقط». بما أنني تدربت على علم النفس الخاص بالأطفال، اعتقدت أن تمثيل قبول كهذا للأخطاء سيجعل ابنتي قادرتين على قبول الأخطاء بطريقة سليمة. لذلك تستطيعين أن تتخيلي

الرعب الذي أصابني عندما ذهبت إلى حضور اجتماع أولياء الأمور الأول مع معلمة سارة في روضة الأطفال. كان أول شيء سألته فيما إذا كنت أنا وزوجي مهوسي كمال! سألت ذلك السؤال، وقالت: لأنها كانت تلاحظ تصرفات مهوسة بالكمال في سلوك سارة. أثبت هذا (في رأيي على الأقل) أن بعض هذه الميول جينية بالفعل.

ليس من السهل رؤية الخطوط التي تحدد هوس الكمال في تنشئتك، لكن إن تجاوزتها، يوجد احتمال أن تؤذي طفلك، لا أحب أن أبدو إخطارية (أثير المخاوف وأنبه إلى المخاطر من غير داعٍ). يعلم الله أن ناشدات الكمال يشعرن بالذنب بما يكفي. لكن إذا كنت تخضعين أطفالك إلى تنشئة ناشدة للكمال، فإنك تقدمين خدمة لنفسك وأطفالك بمحاولة تغيير هذا السلوك. أستطيع مساعدتك في هذا، لكن أولاً، دعيني أخبرك عن الأمر الذي ينعقد الرهان عليه.

أطفال قلقون

يظهر بحث أن أطفال ناشدي الكمال عرضة لخطر القلق العام، والقلق الاجتماعي (لديهم صعوبة في التواصل مع الآخرين)، والكآبة، واضطرابات الأكل، والغضب، ومشكلات متعلقة بالمظهر، وقلة احترام الذات، وعناد المراهقة. ربما يصابون بالخوف من ارتكاب الأخطاء، وخوف من يحكم عليهم بقسوة من قبل الآخرين، وارتياب ذاتي، وتردد في الكلام والقراءة أمام الآخرين. بكلمات أخرى، أطفال ناشدي الكمال عرضة لخطر الإصابة بهوس الكمال والمعاناة بسبب النتائج نفسها التي واجهها ناشدو الكمال البالغون.

تبدأ المشكلات غالباً في الظهور عند التحاق الطفل بالمدرسة. ربما يخبر الأطفال الذين يكبرون وهم مؤمنون بأنهم لا يرتقون إلى مستوى التوقعات قلة احترام الذات. وقد يقضون كثيراً من الوقت في العمل على وظائفهم المدرسية، حيث لا يستطيعون إتمام عملهم ضمن وقت الدوام في المدرسة. أو ربما يتوقفون عن محاولة النجاح؛ لشعورهم بأنهم مهما حاولوا فلن يتقنوا عملهم بطريقة ترضي آباءهم وأمهاتهم.

بداية باكرة

وجد باحثون من جامعة سميث دليلاً يثبت ارتباط هوس الكمال بقلق الأطفال على نحو باكر في الصف الثالث. بدراسة منفردة، طلبت العالمة النفسية باتريشا ديبارتولو من تلاميذ الصفوف الثالث والرابع والخامس تنفيذ مهمات على الحاسوب. وجدت أنه حتى قبل البدء بتنفيذ المهمات، ظن الأطفال ناشدو الكمال أنهم لن ينفذوا مهماتهم كما ينبغي كزملائهم غير ناشدي الكمال، موحين بوجود صلة بين هوس الكمال وقلة احترام الذات، وجدت أيضاً أن الأطفال ناشدي الكمال أظهروا قلقاً أكبر وعدم رضا عن أدائهم في تنفيذ المهمات على الحاسوب، حتى عندما قاموا بعملهم بطريقة جيدة كما فعل نظراؤهم. تقول ديبارتولو: «يدور الأطفال ناشدو الكمال في حلقة مفرغة»، وتقول: «عندما يعالجون مهمة أو عملاً مدرسياً، يشعرون بقدرة أقل على النجاح، يقلقون، ثم يقومون أداءهم بطريقة سلبية أكثر مما يفعل نظراؤهم غير ناشدي الكمال».

تسبب تنشئة الأطفال التي تتسم بنشدان الكمال الضرر للفتيات، تحديداً، اللاتي ينزعن إلى جعل سلوكهن نموذجياً مقتديات بأمهاتهن. سواء أكانت الأم تفعل ذلك عمداً أم اتفاقاً، فإنها تؤثر في مظهر جسد ابنتها، وعادات أكلها، وتصرفاتها بشأن نظام الحمية، ومشاعر احترام الذات. تقلل الأم ناشدة الكمال التي لا ترضى مطلقاً عن مظهرها أو أدائها، من شأن نفسها، لا تعترف بالأخطاء أبداً، تبدي تعليقات نقدية بشأن نفسها أو الأخريات، وتكون خائفة من الفشل، أو منشغلة تماماً بخسارة وزنها، تعلم ابنتها هذه الأفكار والتصرفات، معرضة إياها لخطر الإصابة باضطرابات الأكل.

أحد الأشياء التي أخشاها من أجل ابنتي، خاصة أن لدي ابنتين، هو اضطرابات الأكل. عملت في وحدة تمريض داخلية في مستشفى الأطفال في بوسطن في أثناء مدّة تدريبي، وذعرت من المريضات المصابات بالقهم. ثمة أمر بالغ الأهمية بالنسبة إلى الأم يتمثل في أن تبدي قبولاً بالعيوب الجسدية ومقاس الجسم، بدل التذمر بشأن بعض الوزن الزائد.

ألمعت إلى هذا الموضوع في أثناء إلقائي محاضرة في ميتشيجن. وقفت امرأة وسألت الحاضرات: «كم واحدة منكن تستطيع القول: إنها تؤدي دوراً نموذجياً في مظهر جسدها أمام أطفالها؟ كم مرة قلت أمامهم: إنك تبدين بدينة بلباس معين؟ أو إنك في حاجة

إلى خسارة وزنك؟» وإلى حد بعيد، النساء الحاضرات اعترفن بأنهن قمن فعلاً بإبداء تعليقات من هذا القبيل، مرات ومرات، في أثناء استماع أطفالهن لحديثهن. من الواضح أننا جميعاً كنا سنبدو أكثر صحة إذا تخلصنا من الوزن الزائد. لكن التركيز على الصحة، بدل الوزن أو المظهر، هو الطريق الصحيح.

العقبات التي تواجه تنشئة الأطفال

يمكن أن يبدأ هوس الكمال باحتلال جزء من تنشئة الأطفال، إضافة إلى عاطفة الأمومة حتى قبل ولادة الطفل. وصفت كثير من المريضات المصابات بالعقم اللاتي استشرنني بعدم القدرة على الإنجاب بأنه أكبر الإخفاقات في حياتهن، على الرغم من أن العقم تسببه عادة عوامل لا سلطان لهن عليها: أخبرتني النساء ناشدات الكمال عن الغضب وخيبة الأمل التي سببها العقم؛ لأنه على عكس عديد من التحديات الأخرى التي واجهت حياتهن، لا يمكن إيجاد طريقة لعلاجه عبر العمل بجد وبذل مجهود مهوس بالكمال.

يتعاظم هوس الكمال في أثناء الحمل والولادة، مثل ما ذكرت كاثرين في قصتها في بداية هذا الفصل. تريد النساء ناشدات العمل فعل كل شيء على «أكمل وجه» من أجل أن يحظين بحمل وولادة مثاليين، وطفل سليم الصحة على نحو مثالي، كما في معظم مراحل الحياة، تستطيع المرأة أن تفعل كل شيء كما ينبغي في أثناء حملها، وتبقى عرضة للقلق ولمضاعفات طبية. الخدج والمواليد الذين يعانون مشكلات خطرة وتشوهات يمكن أن يولدوا من الأمهات الأكثر صحة ووعياً؛ كثير من العوامل التي تسبب هذه الإعاقات أمور لا علاقة للأم بحدوثها.

لا أقول: إنه لا قدرة للأم الحامل على التحكم في مصير مولودها — العكس تماماً هو الصحيح. تناول طعام مغذٍّ وفيتامينات في أثناء مدّة الحمل، وتجنب تدخين السجاير وسموم بيئية أخرى، واكتساب الوزن الموصى به صحياً، واتباع توصيات أخرى في أثناء الحمل، أمور يمكن أن تخفض من خطر ولادة طفل معتل صحياً. لكن حتى إن اتبعت كل توصية إلى أصغر تفصيل، لا تملكين سيطرة تامة. يمكن أن يكون هذا محبطاً ومفزعاً لناشدة الكمال.

يمكن أن يستمر هوس الكمال في الظهور بعد ولادة طفلتك وفي أثناء مرحلة الرضاعة والطفولة الباكرة، والطفولة. إذا كنت أماً عاملة، ربما توظفين جليسة أطفال تلو أخرى؛ لأنه لا توجد جليسة أطفال ترقى إلى مستوى توقعاتك. إذا استقلت من عملك لتبقي في المنزل مع طفلتك، ربما تشعرين بأن عليك أن تكوني الأم الأكثر مثالية في العالم.

إن عدم الاقتناع بأي شيء لا يرقى إلى مستوى الكمال يمكن أن يمزقك، كما فعل مع دوروثي:

> يذكرني أطفالي دوماً بنقائصي وإخفاقاتي. أريد أن أصحو كل يوم وأن أبذل قصارى جهدي، لكن هوس الكمال يقف حجر عثرة في طريقي، إن خرجت خمس دقائق عن حدود اللياقة ألوم نفسي من أجل ذلك أسابيع عديدة. أنهك نفسي في بذل قصارى جهدي معهم ومن أجلهم. إنه أمر مرعب. أتذكر دوماً أنني على الرغم من ارتكابي لأخطاء لا أزال أماً صالحة – لا أقفل باب الخزانة عليهم أو أسيء معاملتهم. لكن أصغر خطأ يزعجني على نحو كافٍ، بحيث إنهم عندما يخلدون للنوم في الليل، أبكي من أجل كل شيء لم أفعله كما ينبغي لا أنظر إلى تنشئة الأطفال على أنها عملية تعليمية وفرصة من أجل النمو. أنظر إليها على أنها عملية تعليمية وفرصة من أجل النمو. أنظر إليها على أنها أمر يجب أن أقوم به على أكمل وجه وإلا سأفسد أطفالي مدى الحياة. لم أكن أريد أبداً أن أفعل أي شيء مثالي أكثر من كوني أماً.

إن سنوات المراهقة، بثورات المراهقين العاطفية العشوائية وتصرفاتهم المفاجئة، تختبر إلى أقصى حد آباء وأمهات ناشدين للكمال. يتطلب سن البلوغ من ناشدات الكمال القيام بأعمال عسيرة جداً عليهن: التغاضي.

تضع الأمهات ناشدات الكمال لأنفسهن وأسرهن أهدافاً كبيرة. ساندرا، واحدة من النساء اللاتي قابلناهن، تقول: إنها تريد أن تكون أماً من الطراز الأول:

> لدي أفكار محددة جداً في أن أكون أماً من الدرجة الأولى. أريد أن أكون في المنزل وقت الظهيرة عندما يعود أطفالي من المدرسة. أريد أن أكون الأم التي تشرف على وظائف أطفالها المدرسية، والتي تكون معهم عندما يتدربون على العزف على الآلات الموسيقية. أريد أن أبين لهم كيف يركبون الدراجة ويسددون رمية في لعبة كرة السلة، وكيف يتصرفون إن واجهتهم مشكلات. أريد أن أكون معهم عندما يلعبون، وأقرأ معهم، وأركض معهم في حديقة المنزل. لا أريدهم أن يتناولوا جميع المواد الحافظة والمواد الكيميائية الموجودة في الأطعمة التجارية. لست مثالية، أصرخ في وجوههم طوال الوقت. غير أنني أريد أن أكون الأم التي تصرخ في وجوه أطفالها، لا توجد امرأة أخرى يمكن أن تكون أفضل أمومة مني لهم.

أرى كثيراً من الأطفال يتعرضون للضغط، لذلك أحاول ألا أبالغ في تشجيعهم أو إحباطهم. إلا أنني أتوقع منهم القيام بأمور معينة. إذا كان ولدي يريد أن يلتحق بدورة لتعلم الكاراتيه، فعليه أن يفعل — إذا كنت تريد أن تلتحق بدورة لتعلم الكاراتيه، فلتفعل. يكتبون الوظائف قبل وقتها المحدد، وليس في اليوم الذي يسبق تفحص واجباتهم المدرسية. يجب القيام بالأعمال في وقتها الصحيح. يعلم الناس هذا الأمر عن أسرتنا — لا نؤجل أعمالنا. لا تقولين: إنك ستقومين بعمل ولا تقومين به فيما بعد. أحاول ألا أعرضهم للضغط، لكنني أتوقع منهم اتباع قواعد الأسرة واستخدام المواهب التي وهبها الله لهم بأقصى طاقاتهم. لقد وهبهم الله مورثات جيدة، وأتوقع منهم استخدام أفضل ما لديهم.

كثير من صديقاتي لطيفات جداً مع أطفالهن، ويدعنهن يفلتون من العقاب عن أعمال ما كنت سأسمح بها. إذا كان جيمي متعباً، يجب ألا يذهب إلى تدريب البيسبول. إذا كان لديه كثير من الوظائف، ليس عليه أن يذهب للتدريب. حسناً، نعلم أمراً؟ إذا التحق بنشاط رياضي، يتوقع منك الفريق أن تكون موجوداً؛ لمساندتهم. لا يمكن التخلي

عن الفريق. ما خطب هؤلاء الأمهات؟ يحدث الأمر نفسه بالنسبة إلى طعام الغداء الخاص بالمدرسة – تخبرني طفلتي بما يحضره الأولاد الآخرون من طعام إلى المدرسة ولا أستطيع تصديق نوع الطعام المؤذي الذي تسمح الأمهات لأطفالهن بتناوله. إنهن أمهات ذكيات – نساء جامعيات – ويرسلن إلى المدرسة طعاماً مضراً بالصحة مع أطفالهن.

ربما يتوقع الآباء والأمهات ناشدو الكمال من أطفالهم تحصيلاً أكاديمياً متقدماً ومستوى أداء رياضي ممتازاً. لسوء الحظ إن الجانب المختفي وراء هذه التوقعات هو خيبة الأمل: إننا خائبات الأمل عندما لا يكون الأطفال جذابين، أو محبوبين، أو أذكياء بما يكفي. عندما نرسل الرسالة، «أريدك أن تكون الأفضل». ربما يسمع أطفالنا الرسالة عوضاً عن ذلك «لست جيداً بما يكفي».

أي نوع من الأمهات أنت؟

حددت الطبيبة والباحثة النفسية ذائعة الصيت ديانا باومرنيد، من جامعة كاليفورنيا، بيركيلي، ثلاثة أنماط رئيسة عن تنشئة الأطفال. ما النمط الذي تستخدمينه؟ هذا ملخص موجز:

- تمنح الأم المتساهلة الطفل قدراً كبيراً من الحرية بشأن ضبط نشاطه. «تحدد مطالب قليلة لمسؤوليات المنزل والسلوك المنهجي. تقدم نفسها إلى الطفل على أنها مصدر معلومات من أجله يستخدمه متى يشاء، ليست نموذجاً مثالياً يقلده، أو عاملاً فاعلاً مسؤولاً عن صياغة سلوكه المستقبلي أو تغييره. تسمح للطفل بضبط أنشطته قدر الإمكان، وتتجنب التدريب على التحكم، ولا تشجعه على الانصياع ظاهرياً لمعايير محددة». نادراً ما تلجأ الأم المتساهلة إلى معاقبة الطفل.

- تريد الأم المستبدة برأيها أن تكون محكمة للسيطرة. «تحاول أن تصوغ، وتحكم السيطرة، وأن تقوم سلوك الطفل ومواقفه، بما يتوافق مع معيار التوجيه، عادة ما يكون هذا المعيار مطلقاً... إنها تعد الطاعة فضيلة، وتفضل استخدام المعايير التأديبية القوية لكبح جماح الإرادة الذاتية.. تؤمن بإبقاء الطفل في مكانه، وتقييد استقلاله الذاتي، وتحديد مسؤوليات المنزل لترسيخ احترام العمل. تعد حفظ النظام والبنية التقليدية غايتين ساميتين بحد ذاتهما. لا تشجع على الأخذ والعطاء في الكلام، مؤمنة أنه يجب على الطفل قبول أمرها؛ لأن السلوك القويم يقتضي ذلك».

- تحاول الأم المتسلطة أن توجه أنشطة الطفل، ولكنها لا تبالغ في ذلك. «تشجع على تبادل الكلام معه، وتشرك الطفل في استنتاج الأسباب الكامنة وراء سياستها وتحثه على الاعتراض إن لم يتقبل آراءها. تمارس سيطرة شديدة على نقاط الاختلاف بين الأم وطفلها، لكنها لا تطوق الطفل بقيود، تفرض وجهة نظرها بوصفها راشدة، ولكنها تعترف باهتمامات الطفل الشخصية وطرقه الخاصة. تقر الأم المتسلطة بسجايا الطفل الحالية، ولكنها تضع أيضاً معايير لتصرفاته المستقبلية. تستخدم العقل والسلطة... والقوة؛ كي تحقق أهدافها، ولا تبني قراراتها وفقاً لإجماع المجموعة أو رغبات الطفل الفردية».

على الرغم من توافق معظم خبراء نمو الطفل على النمط الثالث للتنشئة – الأم المتسلطة – أنه الأفضل، تميل الأمهات ناشدات الكمال للوقوع في الفئتين الأولى والثانية بسبب ميلهن إلى الانغماس في التفكير على أساس أبيض وأسود. يملن إلى أن يكنّ إما متساهلات جداً أو صارمات جداً. إن فهم ماهية المقاربات الأخرى وكيف تقارنين طرق تنشئتك بأخرى، يمكن أن يكون طريقة مفيدة لتقرير إذا ما كانت وسائلك تسير في الاتجاه الصحيح.

أطفال مثاليون

ليس المهوسون بالكمال أناساً قساة يرغبون في تنشئة أطفال محطمين. العكس تماماً هو الصحيح – الغالبية الساحقة منا آباء محبون جداً وعطوفون ومهتمون بأطفالنا ونريد المطلق لأطفالنا. لسوء الحظ، إن هذا جزء من المشكلة؛ لأننا نريد لأطفالنا أن يكونوا سعداء وناجحين، نحاول تحويلهم لأطفال مثاليين. نعرضهم للضغط؛ ليتفوقوا في المدرسة والأنشطة الرياضية، نلحقهم بضروب الدروس والدورات التعليمية جميعها، نوظف مدرسين خصوصيين من أجلهم أو نرسلهم إلى مدارس خاصة باهظة التكاليف. لا نريد إجهادهم، لكننا نريد لهم النجاح. ترى باربارا هذا النوع من السلوك طوال الوقت في بلدتها:

> نعيش في ضاحية سكنية يوجد فيها جميع هؤلاء الآباء والأمهات العصابيون الذين يعرضون أولادهم لكثير من الضغط. عندما يلتحق أطفالهم بالصف الأول، يعرضونهم للضغط؛ ليلتحقوا بجامعة هارفارد. تستحوذ عليهم جداً فكرة تفوق أطفالهم. نتحدث أنا وطفلي البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً عن الأمر – يخبرني أن أصدقاءه يتعرضون للضغط من قبل أهلهم من أجل النجاح.

بعض الأهل الناشدين للكمال ينتقدون أولادهم على كل شيء. وآخرون يبالغون في الثناء على كل شيء يفعله أطفالهم. يمكن أن يؤدي هذا إلى نتائج عكسية؛ لأنه قد يؤدي إلى تنشئة أطفال فاسدين، أنانيين وغير مهيئين لمواجهة العقبات، والإخفاقات، والتحديات، ومشقات الحياة. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إصابتهم باكتئاب لاحقاً في حياتهم.

إنني مسرورة جداً لإخبارك بأن تحولات يمكن البدء بها في حياتك في الحال تحد من شعور أطفالك والعالم من حولك بالتأثيرات السلبية لتنشئة الأطفال التي تنشد للكمال.

توقع واحد من كل مرة

هوس الكمال ليس آلة بيانو تسقط على سطح منزلك وتسحق أطفالك. إنه أكثر شبهاً بترشيح الماء – يوماً بعد يوم، قطرة، قطرة، قطرة، تنشئة الأطفال الناشدة للكمال

تستنفد قواهم. تعليق هنا، إصدار حكم هناك، توقع غير محقق في مكان آخر – تتراكم جميعها. هوس الكمال ماكر. لكن يمكن إدراكه. إن لاحظت في حياتك أياً من المعالم الآتية، فاعلمي أنه قد حان الوقت لتتمهلي وتتفحصي مدى ممارستك لمظاهر هوس الكمال في تنشئتك لأطفالك.

المَعْلَم الأول: احترامك لذاتك مرتبط إلى حد بعيد باحترام طفلك لذاته

أخبرتنا إحدى النساء اللاتي قابلناهن أنها ساعدت حديثاً ابنها (في الصف الخامس) على تنفيذ مشروع المدرسة عن الأزتكيين . عندما أحضر مشروعه إلى المنزل، كان سؤالها الأول: «ما الدرجة التي حصلنا عليها؟» عندما تعدين إنجازات طفلك إنجازتك وإخفاقاته إخفاقاتك، تصابين بالجنون. إنها إشارات واضحة لتنشئة الأطفال الناشدة للكمال.

نرغب معظمنا في أن يكون أطفالنا مثاليين؛ لأننا نشعر بأنهم إن فشلوا نفشل معهم. إن لم يتمكنوا من الانسجام مع أطفال آخرين، إن أخطؤوا في رمي الكرة وفاز الفريق الآخر في المباراة الفاصلة، إن أحضروا إلى المنزل تقويماً مدرسياً متواضعاً، إن كانوا مصابين بالعجز عن التعلم، إن أدمنوا على المخدرات أو الكحول، إن لم يلتحقوا بواحدة من الجامعات المرموقة، فإن هذا يعرضنا للفشل أيضاً.

ربما تعرض الأم ناشدة الكمال ولدها للضغط للنجاح في مجال علمي كانت قد أخفقت في تحقيقه. الأمثلة التقليدية لهذا الأمر هي الأم التي لا تتمتع بقدر من الجمال وتدفع ابنتها للفوز في حفل الجمال أو الأب غير البارع في الرياضة الذي يتوقع من ابنه أن يكون نجماً رياضياً. يحتاج الأمر إلى كثير من السيطرة على النفس؛ كي لا تسقطي ذاتك أو رغباتك أو احتياجاتك على طفلك. كان لدي عدد كبير من المريضات اللاتي تبنين طفلاً ولديهن طفل أنجبنه، وقد قلن جميعهن الشيء نفسه – من السهل جداً تنشئة طفل متبنى؛ لأنك لن تسقطي رغباتك الشخصية عليه، مثل أن يكون رياضياً أو فناناً. يشبه الأمر امتلاك قماشة بيضاء للرسم – لا تستطيعين أن ترسمي الطفل لذلك تدعينه يرسم نفسه بنفسه. لا تسقطي رغباتك أو مواهبك عليه.

المَعْلَم الثاني: تنتقدين كثيراً

الأمهات ناشدات الكمال منتقدات جداً لأنفسهن وأطفالهن وغير قادرات على التسامح مع الأخطاء من أي نوع، ويشمل ذلك الحوادث الحقيقية، إذا سكب ولدك الحليب، تنعتينه بالأخرق، ويمكن أن تسببي له كثيراً من الضرر العاطفي.

المَعْلَم الثالث: الامتناع عن الاستحسان

يجب أن تحب الأمهات أطفالهن دون قيد أو شرط، يحدث شعور الفتاة أن حب والدتها مقترن بأدائها أو مظهرها ضرراً كبيراً.

المَعْلَم الرابع: تضعين طفلك في المقدمة دوماً

تقول أسطورة الأم المثالية: إن احتياجات أطفالك ينبغي أن تتقدم احتياجاتك. من الواضح أنه تمر أوقات يحتاج طفلك فيها إلى شيء، فتسارعين من فورك إلى ترك ما كنت تفعلينه لمساعدته، لكن تمر أوقات أخرى يجب على طفلك فيها أن يكون مهيأ وينتظر دوره. لا يجب أن تكون احتياجات الأطفال مقدمة على احتياجات الراشدين دوماً وفي أي أسرة.

أرى أن هذا يحدث مع كثير من المريضات الناشدات للكمال. تحتل علاقاتهن الاجتماعية المرتبة الثانية بعد علاقاتهن بأطفالهن. تؤجل النساء رغباتهن مدة ثمانية عشر عاماً أو أكثر في سبيل أن يكنّ أمهات مثاليات، وفي عقولهن، تضع الأم المثالية دوماً أولادها في المقدمة. لا أقصد أنه ينبغي عليك أن تمتنعي عن ممارسة ثلاثة أعمال لتأمين مأوى لأطفالك وغذاء جيد لهم – ليس هذا ما أتحدث عنه. إنني أتحدث عن النساء اللاتي يحددن موعداً للخروج مع صديقاتهن من أجل تناول العشاء ويلغينه في آخر دقيقة؛ لأن أطفالهن لا يريدون منهن المغادرة. إذا وصلت درجة حرارة الطفل إلى 38.8 درجة مئوية، فلا بأس. لكنك إن كنت تشعرين بأنه عليك أن تذعني لكل مطالب طفلك من أجل أن ترتقي إلى توقعات ما يدعى الأمومة المثالية، فإنك تحتاجين إلى أن تعيدي تقويم أولوياتك.

من المهم الاعتناء بنفسك — والسماح لأطفالك برؤية مدى استحقاقك للعناية الذاتية. لقد سمعت الأمهات اللاتي يعملن في رياض الأطفال يقلن: إنهن لم يتركن أطفالهن أبداً مع جليسة للأطفال. ما الرسالة التي يوصلها أمر كهذا إلى الطفل؟ أليسوا أنويين 2 بما يكفي دون أن تجعلهم أمهاتهم وآباؤهم محور عالمهم الكلي والكامل؟ عندما يولد الأطفال، يكونون ذاتاً في حفاظ — سبع باوندات ونصف الباوند من الحاجة الخالصة. هذا واجب أمهاتهم في تعليمهم أنه يجب أن تؤخذ مشاعر الجميع في الحسبان، وليس مشاعرهم فقط.

من الماتع جداً أن ندلل الأطفال. أقوم بذلك بنفسي — أحب القيام بأعمال من أجل ابنتي، أشتري أشياء لهما وأصطحبهما إلى أماكن خاصة. لكنني أوازن ذلك مع ما أقوم به من أجل ذاتي وزوجي، وأسرتي، وصديقاتي، والمجتمع. إن دورنا بوصفنا أمهات هو تنشئة أطفال سعداء، ناجحين، وأفراد منتجين للمجتمع، ليس إعداد ملك أو ملكة للعالم.

إن أفضل الأمهات هي تلك التي توازن احتياجاتها واحتياجات أسرتها، بحيث تكون قادرة على وضع حدود لأطفالها، وجعل نفسها نموذجاً صحياً يحتذى، وقادرة على الأخذ إلى جانب قدرتها على العطاء.

المَعْلَم الخامس: تتوقعين الكمال من نفسك

إذا كنت تضعين لنفسك توقعات كبيرة وغير واقعية وتحاولين منع أطفالك من رؤيتك ترتكبين خطأ، فإنك تقولين لهم: إن الكمال هو الخيار الوحيد لك ولهم، إذا ارتكبت خطأ، فأقري به، وإن كان الظرف مواتياً، فاعتذري. لكن لا تخفي الأمر عن أطفالك وتقوديهم لتصديق مثاليتك.

المَعْلَم السادس: تتوقعين من الأمومة أن تجعلك سعيدة جداً

تنشئة الأطفال عمل شاق. بالتأكيد، يمكن أن تكون مرضية، لكن يمكن أن تكون محبطة على نحو لا يصدق أيضاً. إن كنت قد بدأت مرحلة تنشئة

الأطفال وتتوقعين أن تكون تجربة ماتعة ومرضية دوماً – إن كنت تنتقدين نفسك لعدم كونك أماً صالحة بما يكفي بسبب الإحباط ونفاد الصبر الذي تشعرين به في بعض الأحيان – فإنك تعيشين في عالم من الخيال. وهذا شائع بين النساء اللواتي يعانين مشكلة في الحمل خاصة.

يوضح دانييل جلبرت في كتابه (العثور على السعادة بالمصادفة/Stumbling on happiness)، يؤمن الناس ببعض الأمور عن السعادة التي ليست صحيحة ببساطة، متعة المال، على سبيل المثال – يظهر بحث أنه ليس من الضروري: بأن يحقق الغنى السعادة. متعة الأطفال أمر آخر. يكتب جلبرت «كل ثقافة إنسانية تقول لأفرادها: إن إنجاب الأطفال سيجعلهم سعداء»، ويضيف «عندما يطلب من الناس تحديد مصدر متعتهم، يفعلون فقط ما أفعله: يشيرون إلى أطفالهم. مع ذلك إذا قسنا مقدار الرضا الفعلي للناس الذين لديهم أطفال، تظهر قصة مختلفة جداً. طلبت إحدى الدراسات من النساء ترتيب أنشطتهن اليومية التي تجعلهن سعيدات. احتلت رعاية الأطفال مرتبة أقل من الأكل، والتمرين الرياضي، والتسوق، والنوم، ومشاهدة التلفاز. يقول جلبرت: «بالفعل، رعاية الأطفال هي أكثر إسعاداً بقليل من القيام بالعمل المنزلي».

تحبين أطفالك بالطبع، لكن لا تتوقعي من نفسك الإعجاب بهم طوال الوقت. من الطبيعي أن تمر عليك أيام تشعرين فيها بالرغبة في إرسالهم إلى مدرسة داخلية. إذا كنت تتوقعين أن كونك أماً أمر يحقق كل ما تصبين إليه في حياتك، أو أن الإخفاق في الاستمتاع بكل دقيقة في الأمومة يعني أنك أم فظيعة، ربما تكونين خالية الأمل، وغاضبة، ومجهدة: حاولي أن تتجاهلي هذه الأسطورة.

المَعْلَم السابع: تشعرين إن أحسست بأن طفلك حزين أنك أم سيئة

يبدو كل شيء جيداً من الخارج – فلدى الأطفال شرائط تزين شعورهم ويبدون مثاليين عند نظر الناس إليهم في أثناء جلوسهم في عربتهم. ما كنت سأعترف بأنني متعبة ومنهكة القوى. أخشى إن اعترفت بأني متعبة، فسيعتقد الناس أنني لا أستطيع القيام بهذا العمل. بكى الأطفال في الليل

وكنت مرهقة في اليوم اللاحق، أشعر بالإخفاق. ينام أبناء الأخريات في الليل، لذلك يجب على أطفالي القيام بالشيء نفسه.

– *لورا*

يمكن أن تشوه تنشئة الأطفال الناشدة للكمال أفكارك المتعلقة بوضع حدود لأطفالك. تشعر بعض ناشدات الكمال أنه إن كان عليهن أن يقلن: (لا) للطفل أو يضبطن الطفل، أو يقيدن الطفل بطريقة أو بأخرى، فإن ذلك يعد دليلاً على أنهن أمهات سيئات. في محاولة؛ لكي يشعرن بأنهن أمهات صالحات يدعن أطفالهن يلقون بالأسرة إلى التهلكة— لا يقيدن أطفالهن مطلقاً، إن هذا مربك ومزعج للأطفال. ينجحون في الحياة عندما تكون لديهم قيود وحدود محددة بوضوح.

تشعر الأمهات ناشدات الكمال غالباً إن خبرت الطفلة انفعالاً سلبياً – إن كانت تبكي بغضب أو تشعر بالحزن أو بالرعب، على سبيل المثال – هذا يعني أنهن لم يقمن بعملهن كما ينبغي بوصفهن أمهات. إن هذا غير صحيح فعلاً. من المفيد أن تخبر الطفلة الحزن، والغيرة، والغضب، والمشاعر الأخرى التي يصعب مواجهتها، بحيث تستطيع أن تتعلم كيف تتعامل معها. إن أصابتك الحماسة جراء أمومتك المهوسة بالكمال، وكنت تحاولين أن تنشئي طفلة لا تعرف شيئاً إلا السعادة، فإنك تؤسسين لها مستقبلاً شاقاً. وهذا يمكن أن يكون مؤذياً أكثر من كونه نافعاً. يمكن أن يحدث الحصول على حرية مطلقة قلقاً كبيراً في حياة الأطفال.

قول: (لا) للطفل لا يجعلك أماً قاسية. أخبرتني واحدة من مريضاتي أن أول مرة قيل لابنها كلمة (لا) عندما كان في الثانوية حيث أخفق في أن يكون ممثلاً لفريق كرة القدم. أصابته نوبة غضب ما كانت لتصيب طفلاً له من عمره سنتان. يجب أن يتعلم الأطفال في سن باكرة أن الإخفاق يحدث للجميع. يعالجه المرء ثم يمضي قدماً.

حين تطلبين من الطفلة القيام بأعمال لا تعجبها لا يجعل منك أماً قاسية، أيضاً. يجعل منك هذا أماً أعظم، ويساعد على تحقيق تنشئة أفضل لها. أسسي قواعد عقلانية محددة على أساس عمر طفلتك، والتزمي بها. وحتى طفل يبلغ عامين يتعلم أن يضع الألعاب في مكانها المألوف. بوسع الأطفال أن يتعلموا تنظيف غرفهم وتفريغ آلة غسيل الأطباق

واصطحاب كلب في نزهة والاعتناء بفناء المنزل. يعلمهم هذا تحمل المسؤولية. تذكري مع ذلك، عندما تطلبين من الطفل القيام بعمل، سيطري على هوسك بالكمال عند مراقبة أدائه العمل. لا توبخي طفلتك التي تبلغ سبعة أعوام إن كانت تضع الشوك في الجزء المخصص للملاعق من الدرج. أريها أين تضع الشوك ثم أثني على جهدها في أداء العمل.

المَعْلَم الثامن: تلومين نفسك بسبب مشكلات طفلك

إن تعرض طفل لأي نوع من التحديات الشاقة – من مرض الربو إلى اضطراب في التعلم إلى مشكلة الإدمان – يمكن أن يفطر قلب الأم. تريدين طفلاً مثالياً – ذكياً، وسليم الصحة، ومحبوباً، ويحسن التصرف. إذا كنت أماً مهوسة بالكمال، ربما تأخذين على عاتقك مشقات طفلك، وإخفاقاته، وتصرفاته السيئة، وتعدين الأمر شخصياً. وربما تلومين نفسك على أي خطأ أو مشكلة تحدث في حياته.

لا يحل لوم الذات المشكلات، لذا لا تبددي طاقتك عليه. لا يهم كم أنت أم صالحة، يحدث كثير من الأشياء الخارجة عن السيطرة.

إحدى النساء اللاتي قابلناهن كانت قد اكتشفت لتوها أن ولدها يعاني اضطراب نقص / فرط النشاط أعياها الأمر ولامت نفسها. لكن لم يكن ذنبها. تحدث من هذا القبيل عليها بغض النظر عن مدى صحة تنشئتنا لأطفالنا. يكمن التحدي الذي يواجهها في تجاوز لوم الذات وتحركها لمساعدة طفلها. ستؤثر كيفية تعاملها مع تشخيص اضطراب نقص / فرط النشاط في كيفية تعامل طفلها مع المرض. بوسعها أن تقتلع شعرها من رأسها ألماً وحزناً لما أصاب ابنها، أو يمكن أن تكون شاكرة؛ لأن المرض قد جرى تشخيصه، ويمكن الآن أن تضع ولدها ضمن محيط تعلم يلائم احتياجاته. ويكون من الأفضل أن تستخدم مقدرتها لتساعده عوضاً عن لوم نفسها لعدم كونها أماً مثالية لولد مثالي، وربما سينجح في المدرسة على الرغم من حالته ويواصل ليجد له مهنة في الحياة تلائم شخصيته وقدراته، وجود طفل غير مثالي لا يجعلك أماً سيئة، بل يجعلك أماً فقط.

معتقدات قبلية عن الأمومة

في كتاب (خيارات جديرة بالتقدير: التفكير خارج القبيلة لتشفي روحك / Thinking outside the Tribe to heal your spirit ، تدرج كريستل صاحبة الحدس الطبي السليم بعض أساطير الأمومة التي تصدق دون أي سؤال أو اعتراض. تحث النساء على التفكير الواعي في المعتقدات المتأصلة في النفوس:

1- احتياجات أطفالي تأتي دوماً أولاً.

2- المرأة الصالحة تعتني بزوجها وبأسرتها قبل الاعتناء بنفسها.

3- الأم الصالحة مسؤولة عن سعادة أولادها.

4- الأم الصالحة تفعل كل ما في وسعها من أجل أطفالها.

5- إن لم يكن الأطفال سعداء وناجحين، تكن الأم قد أخفقت.

6- يمكن أن تحث الأم الصالحة أطفالها على إحداث تغيير.

7- إنك سعيدة في الحياة فقط بقدر سرور أقل أطفالك سعادة (هذا ما قاله تشارلي جبسون في برنامج صباح الخير أمريكا مقتبساً عن زوجته).

8- الأم الصالحة صبورة دوماً.

9- الأم الصالحة تبقى في المنزل مع أطفالها.

تمت طباعته بموافقة كريستل ناني، ر.ن. صاحبة الحدس الطبي مؤلفة خيارات مرعبة.

تضارب أنماط تنشئة الأطفال

أحد الصراعات التي تواجهينها بوصفك أماً ناشدة للكمال عدم توافقك مع زوجك بشأن الطريقة الأمثل في تربية الأطفال. لديك طريقتك في تنشئتهم، وتعتقدين أنها الأفضل. ولدى زوجك طريقته، ويعتقد أنها الأفضل. إن لم يكنّ ناشداً للكمال، ربما

تشعرين بأن معاييره دون مستوى معاييرك بطريقة غير مقبولة. يحب أحدكما الآخر وتحبان الأطفال، لكنكما تستمران في التصادم بسبب نمطي تنشئتكما لأطفالكما. تصف نيكول الوضع في بيتها:

> بداية يجدر بي أن أشير إلى أن زوجي زوج وأب استثنائي، مع ذلك يبدو أنني أضع معايير سامية جنونية له، بوصفه أباً خاصة. عندما كان الأطفال رضعاً أردت منه تأدية أعمال كما أؤديها بالضبط، وكنت أغضب كثيراً إن هو أساء صنعاً. اتضح هذا طوال أوقات تناول الطعام والنوم تحديداً؛ لأنني كنت صارمة بشأن التقيد بالبرنامج، ولم يكن هو كذلك. على سبيل المثال، أعاد زوجي في أحد الأيام طفلنا البالغ من العمر عامين إلى المنزل بعد قضائه يوماً على الشاطئ مع أصدقائه كان من الواضح أن ألكس سعيد وسليم الصحة، وقد حظي بوقت ماتع. لكنني استجوبت زوجي المسكين بشأن توقيت تناول ألكس الطعام، وعما تناوله وكم كان نومه جيداً. وعندما تبين أن ألكس لم ينم القيلولة أبداً غدوت شديدة الانتقاد.أتذكر هذا؛ لأن شقيقتي كانت هناك أيضاً، وما انفكت توبخني بشأن ما بدر مني على مدى سنوات.

يتوقع كثير من النساء ناشدات الكمال اللاتي تحدثت معهن من أزواجهن أن يكونوا آباء ناشدين للكمال أيضاً. عندما يفشل أزواجهن في الارتقاء إلى مستوى توقعاتهن، يعرضنهم للضغط. ونتيجة للضجر يتخلى الآباء عن علاقاتهم مع زوجاتهم وأبنائهم. يا له من موقف يعاني فيه الجميع ولم يكسب أحد.

الدرس الأكثر أهمية الذي يمكن تعلمه أنه يوجد دوماً أكثر من طريقة واحدة صحيحة لأداء الأعمال المتعلقة برعاية الأبوين للأطفال. لا تجبري زوجك على التقيد بطريقتك في تنشئة أطفالكما. تذكري أن الأمهات يختلفن عن الآباء. فالأمهات أكثر هدوءاً – المرجح أنهن يتعاملن بطريقة لطيفة. لا يعامل الآباء أطفالهم بالعاطفة نفسها التي تعاملهم بها أمهاتهم. يظهر بحث أن من المفيد للأطفال اختبار هذين

النوعين من المعاملة. لا تريدين من زوجك أن يكون أماً لأطفالكما — هذا عملك. لذلك دعيه يعمل عمله قد تعتقدين أن مقدراتك الطبيعية أفضل من مقدراته، لكن لا يمكن أن تكون لديك معرفة بشأن ذلك.

تحدثي مع زوجك بشأن أنماط تنشئتكما أطفالكما. اعملا معاً على النقاط التي تختلف فيها طرق معالجتكما للأمور. حاولي تجاهل المشكلات، ضعي بعض القواعد المتعلقة بالأسرة، ثم حاولي أن تدعي زوجك يتصرف وفقاً لطريقته في المعاملة ما لم يعرض أطفالك للخطر. كما اكتشفت سوزان، يمكن أن تتعلم الأم الناشدة للكمال دروساً عديدة من الوالد غير الناشد للكمال:

> أسافر كثيراً من أجل العمل. كنت أجلس ذات مرة في المقعد الخلفي من سيارة أجرة في طريقي لمقابلة زبون، فاتصلت ابنتي وحدثتني عبر الهاتف قائلة: إنها احتاجت إلى أن تأخذ الطعام الياباني من أجل معرض الرحلات المدرسي. قبل أن أعلم ذلك كنت قد طلبت عبر الهاتف سوشي بقيمة 60 دولاراً لمجموعة من تلاميذ الصف السادس. كان زوجي في المنزل مع الأطفال، وأراد فقط أن يعد (معكرونة رامين)، لكنني اعتقدت أن السوشي سيكون أجدر بالثقة بوصفه طعاماً. بعد مراجعتي للأمر الآن، أدرك أنه كان يجب أن أوافق زوجي بشأن (معكرونة رامين) فحسب.

تذكري هذه النصيحة الأساسية: لا تتصادمي مع زوجك أمام أطفالك بشأن أنماط تنشئتهم. حاولي ألا تسمعيهم أنك تقللين من شأن زوجك أو تعارضين خياراته — يمكن أن يقلل عمل كهذا من احترامهم له (وربما يقلل من احترامهم لك). عندما تواجهين عقبة في تنشئة أولادك، تحدثي معه على انفراد. يساعد هذا على الحد من الغضب والنعت السلبي وقلة الاحترام الذي يصب الزيت على النار.

لوضع الأمور في نصابها الصحيح، استأجري فيلم (السيدة داوبتفاير) في إحدى الأمسيات. تؤدي سالي فيلد الأم الناشدة للكمال كلياً، بينما يلعب روبن وليامز دور

الأب المتهور وغريب الأطوار. سيكون من الصعب أن نجد نمطين أكثر اختلافاً لتنشئة الأطفال من نمطيهما. ينهار زوجها – لكن عندما يتوقفان عن محاولة تغيير أحدهما الآخر، ويقران بأن كليهما يتمتعان بمهارات تنشئة مختلفة وجديرة بالاهتمام، يجدان حلاً للمشكلة.

سألنا نساء.....
كيف يؤثر هوس الكمال في قدرتك بوصفك أماً؟

لدي كثير من الصديقات اللاتي تصيبهن فعلاً نوبة من الجنون في التحاق أولادهن بالجامعة. أحاول ألا أفعل ذلك، لكنني أعلم أنني سأصبح مهوسة في الأمر إن أطلقت العنان لنفسي في التفكير فيه. يهتم ولدي بسلامته وراحته واستمتاعه بالأمور أكثر من اهتمامه بالإنجاز. إنه لا يريد أن يبذل جهداً كبيراً، وهذا يزعجني – أتمنى لو أن له هدفاً أسمى من ذلك. لكنني هادئة بشأن هذا الأمر؛ كي أحافظ على علاقتنا.

–سوزان

عندما كنت طفلة، لم أتلقَّ تدريباً جيداً في أساسيات الرياضيات، وقد أثر هذا في أطفالي، إذ إنهم غير متفوقين في المادة نفسها، وأحاول أن أبين لهم أن الأمر مهم حقاً. استعنت بمدرس خصوصي، وقد استاؤوا من ذلك. لا أريدهم أن يحصلوا على درجة الامتياز، لكنني لا أستطيع قبول درجات مثالية.

–إيمي

إنني صارمة جداً مع أطفالي – طفلتي التي تبلغ من العمر خمسة أعوام تحديداً – بشأن تواصلهم الاجتماعي. لدي هذا الهاجس الدائم بأنهم لن يتصرفوا جيداً، ولن يرتقوا إلى مستوى آداب السلوك الموجود في ذهني. أراقبهم باستمرار مترقبة حدوث مخالفات، وأقلق؛ لأنهم دون مستوى

التوقعات – إنهم كذلك بالفعل في بعض الأوقات، وهذا شيء لا يمكن إنكاره، لكنني أعتقد فعلاً أنني أطلق العنان لنفسي بشأن ذلك، وأسارع إلى معاقبتهم إن اكتشفت أن شيئاً مما أخشاه على وشك الحدوث. لو استطعت الاسترخاء أكثر، وأعاملهم وفقاً لطفولتهم – أطفال مزعجون – بدل من الصراخ والشجار، أعتقد أننا سنكون أكثر سعادة.

–نيكول

علامات ولدي المدرسية ليست رائعة، وأحاول أن أغرس فيه عادات أفضل من أجل الدراسة وأدفعه لتقديم أفضل ما لديه. لكنني أحاول أيضاً أن أوحي بأنني لا أتوقع منه أن يكون الأفضل طوال الوقت، ويحصل على درجة الامتياز في كل اختبار. أستاء عندما أراه لا يبذل قصارى جهده، أو يصب نشاطه على دراسته أو عندما يضيع وقته على أشياء تافهة. لكنني أيضاً لا أريده أن يشعر بأني أتوقع الكمال منه. من الصعب أن أعرف أين هو الحد الفاصل بين الأمرين.

–بيتي

أصاب بالإعياء من شدة تشجيعي لابنتي عندما تلعب «السوكر». لا تحب ابنتي الرياضة ونتيجة لذلك لا تبذل كل جهدها في التدريب. وهذا ما يحبطني كثيراً وأميل إلى أن أكون سريعة الاهتياج وشديدة الانتقاد لها بشأن موضوع السوكر. أفعل كل هذا وأنا على خط تماس الملعب. على الرغم من ذلك لديها كثير من السجايا الرائعة الأخرى، لذلك أتمنى ألا يظل هذا الموضوع عالقاً في ذهني.

–جويس

أحاول أن أكون أماً «مثالية»، أو مثالية قدر ما أستطيع في أي وضع. لذلك عندما أرى نفسي وأنا أرتكب خطأ، أشعر بالعجز تقريباً. أعلم أن أتصرف على نحو خاطئ، وقد أصبت بالإحباط من نفسي. ثم ينتهي بي الأمر إما إلى التسبب بوضع أسوأ، أو أنفجر إن هذا غير عقلاني على الإطلاق.

–ديان

أدوات بوسعك استخدامها

لا تقلقي – فمجرد كونك ناشدة للكمال لا يعني أن مصير طفلك يتبع خطوات هوسك بالكمال. ستساعدك وسائل العقل والجسد، الموصوفة في الصفحات القليلة القادمة، في تخفيف العبء الذي يحملكم إياه هوس الكمال أنت وأطفالك.

أعيدي تدريب عقلك

إن التشوهات المعرفية حرفت الطريقة التي تنظر بها الأمهات ناشدات الكمال إلى أنفسهن وأطفالهن. ما الأفكار الآلية التي تخطر في بالك عندما تتعاملين مع أطفالك؟ ما أنواع التفكير المشوه التي تؤثر في الطريقة التي تتخذين عبرها قرارات وخيارات متعلقة بتنشئة الأطفال؟

التشوه المعرفي الأكثر شيوعاً بين الأمهات الناشدات للكمال التفكير على أساس أسود وأبيض. إن سبق لك وفكرت «أنه لا خيار أمام الآخر سوى أن يوافق على ما أراه أو يرحل»، تعلمين عما أتحدث. يقودك تفكير أسود وأبيض للإيمان بأن المهمة إن لم تنجز وفقاً لمعاييرك السامية، تنجز على نحو ملائم. يقول لك تفكير أسود وأبيض: إن حفلة عيد الميلاد يجب أن تبدو مثل احتفال مهرجاني مع حلوى منزلية على شكل حذاء الباليه، اثنتان وعشرون من صديقات ابنتك المقربات، وجواد سباق، وبرامج فنية وحرفية، وحقائب الحفلة الممتلئة بالزينة المصنوعة يدوياً – وإن لم تكن حفلة عيد الميلاد على هذا النحو، فستكون حفلة فظيعة. عدد التفكير على أساس أبيض وأسود، هناك فقط طريقتان لعمل الأشياء: طريقتك أو الطريقة الخطأ.

الشخصنة تشوه معرفي آخر يظهر في تنشئة الأطفال الناشدة للكمال. تتحملين مسؤولية أشياء تحدث ولا ذنب لك في حدوثها أو لا سيطرة لك عليها. مثال تقليدي على هذا الأم التي تلوم نفسها؛ لأن ولدها لم يتصرف وفقاً لإرادتها. «لو كنت أماً صالحة، لما أخفق ولدي في الالتحاق بالجامعة». شخصنة الأمور مدمرة جداً؛ لأننا بوصفنا أمهات، نريد أن نجعل كل شيء صحيحاً من أجل أطفالنا، من السهل أن نلوم أنفسنا عند حدوث أي خطأ مهما كان.

هذه بعض التشوهات المعرفية الأخرى الشائعة التي تبرز عند الأمهات ناشدات الكمال:

التشوه: الإفراط في التعميم.

مثال، يرتكب ولدك خطأين في حفلة العزف على البيانو؛ تستنتجين أن لديه أي موهبة موسيقية وأنك تنفقين مالك سدى على دروس البيانو.

قولي لنفسك: «كم هو شجاع في إبدائه استعداداً للعزف! إنني فخورة به لمحاولته وتكريسه وقتاً كبيراً في التدرب وتعلم الدروس. بالتأكيد، لقد ارتكب خطأين، لكن من المحتمل أن يكون الأطفال الآخرون قد ارتكبوا أخطاء أيضاً، ولم ألحظ ذلك».

التشوه: مرشحة (فلتر) ذهنية.

مثال، تكون ردة الفعل التقليدية للأم ناشدة الكمال على تقرير ابنتها المدرسي الحاصل على علامات امتياز مع علامة واحدة جيدة، لكنها دون تقدير الممتاز هي الدرجة (ب): «لمَ حصلت على درجة (ب)؟».

قولي لنفسك: «إذا كنت أنتقد الدرجة (ب)، فربما تشعر أن حبي لها مقترن بدرجاتها. يجب الاحتفال بدرجات الامتياز التي حصلت عليها بدل الإشارة إلى درجة (ب) التي نالتها. بالإضافة إلى ذلك – لا تزال (ب) درجة جيدة».

التشوه: المبالغة.

مثال، لم تُبْلِ ابنتك المراهقة بلاء حسناً في مادة العلوم، فتقولين لنفسك: إن فرصها في أن تصبح طبيبة قد تلاشت.

قولي لنفسك: «الإخفاق في مادة العلوم لن يجهز على مسيرتها العلمية. وربما لا ترغب هي في أن تصبح طبيبة – ربما أدفعها في اتجاه لا يناسبها». حصلت على درجة «د» في السنة الأولى في مادة علم الأحياء وهي درجة متدنية جداً. على الرغم من تلك الدرجة بقيت مقبولة في كلية التخرج!».

التشوه: عبارات الوجوب.

مثال، إنك أم لطفلة تبلغ ستة أعوام من عمرها، وترين أن إحدى زميلات طفلتك تستطيع أن تقرأ بطريقة أفضل من طريقة طفلتك في القراءة. تقررين أن طفلتك «يجب» أن تكون قادرة على القراءة أيضاً، ولا بد من وجود خلل عندها إن لم تتمكن من ذلك.

قولي لنفسك: في النهاية، سيتعلم أطفال الصف جميعهم كيف يقرؤون. لا تحدد البراعة في التعلم مدى جودة قراءة طفلك. وفي نهاية الصف الأول، ستكون طفلتي قادرة على القراءة كزميلتها».

التشوه: النعت

مثال، تخبرين ولدك بأنه مغفل أو كسول عندما تكون وظيفته غير مرتبة.

قولي لنفسك: «ليس جيداً مطلقاً أن أنعته بكلمات كهذه. يجب أن أعتذر له، ثم أجلس معه ونعمل معاً بشأن كيفية جعل وظيفته أكثر ترتيباً».

التشوه: التماس الاستحسان.

مثال، لا يمكنك تحمل عدم استحسان أطفالك لقراراتك، لذلك تسمحين لهم بالاستمرار في مشاهدة البرنامج. تريدين أن تكوني صديقتهم المقربة عوضاً عن كونك أمهم فعلياً. تريدين منهم أن يعجبوا بك.

قولي لنفسك: «علي أن أتخذ القرارات الأفضل لهم، سواء أحبوها أم لم يحبوها. الأطفال الأصحاء لديهم أمهات يضعن لهم حدوداً وحواجز واضحة».

التشوه: تزكية الذات واعتقاد المرء أنه أصلح حالاً من الآخرين.

مثال، عندما تعمل طفلتك في مشروع مدرسي، تنصحينها وتشعرين بالانزعاج، عندما لا تعمل بنصيحتك.

قولي لنفسك: «أليس عظيماً أنها مفكرة مستقلة ومستعدة للقيام بهذا المشروع وعمله بطريقة غير تقليدية».

التشوه: الفكرة الخاطئة عن العدل.

مثال، يظهر عند طفلك عجز عن التعلم، وتعدينه ظلماً كبيراً موجهاً شخصياً لك.

قولي لنفسك: «من الطبيعي الشعور بخيبة الأمل والحزن بشأن التحديات التي تواجه طفلتي في المستقبل. لكن هذا لم يحدث معي بل حدث معها. أحتاج إلى بذل ما بوسعي لاكتشاف كيفية مساعدتها على النجاح عوضاً عن التفكير في الظلم الذي أعانيه لدى كثير من الأطفال مشكلات أكبر من مشكلة ابنتي.

التشوه: المقارنة.

مثال، يصطحب زوج صديقتك أولاده إلى مخيم؛ فتقررين أن زوجك أب كسول ومغفل؛ لأنه لا يصطحب أولادكما إلى مخيم.

قولي لنفسك: «إن كان اصطحاب الأولاد إلى مخيم ذا أهمية، فسأصطحبهم بنفسي. ربما إن خططت للرحلة، فسيرغب زوجي في مرافقتنا.

يؤثر التشوه المعرفي في الأطفال أيضاً. إذا كان طفلك يعبر عن فكرة آلية ذات صلة بهوس الكمال، فساعديه على إعادة بنائها بطريقة تقلل من ضررها. على سبيل المثال، قولي بأن أخبرك بانزعاجه لإضاعته رمية حرة نتيجة لذلك، خسر فريقه لكرة السلة اللعبة يقول لك: «كان يجب أن أحرز هدفاً!» ساعديه على تحديد فكرته التي دلت عليها تلك العبارة — «يجب» أن يشرف على كل رمية، أو «يجب» أن يكون متفوقاً في أنواع الرياضة جميعها وألا يرتكب أي خطأ. اطلبي منه أن يحلل لم يفكر هكذا ومن أين جاءت هذه الفكرة. ربما يشعر بأنك أو زوجك تعرضانه لكثير من الضغط، أو ربما يكون المدرب قد فقد أعصابه وعرض ولدك لوقت عصيب. تحدثي معه بشأن الاختلاف بين «الرغبة» في

النجاح و«توقع» النجاح. ساعديه على إعادة بناء تفكيره من «يجب أن أحرز هدفاً دوماً»، إلى «يجب أن أحاول قدر استطاعتي إحراز هدف، لكن حتى ليبورن جيمس يضيع الرمية أحياناً. لا بأس في إضاعة رمية واحدة طالما أنني أبذل ما بوسعي».

مارسي التقمص العاطفي

يمكن أن تمنح الأم المتعاطفة ولدها شعوراً مريحاً بالأمان. التقمص العاطفي هو القدرة على رؤية الأمور من منظور الشخص الآخر، حتى إن لم تكوني متوافقة مع وجهة النظر تلك. عندما تظهرين تعاطفاً، تؤدين مشاعر أطفالك. تقولين لهم: إنه لا بأس في الشعور على هذا النحو، إنها مشاعر مشروعة وليست معيبة.

أظهري لأطفالك أنه لا بأس في ارتكاب الأخطاء

ربما تشعرين بأن السماح لأطفالك برؤيتك تخفقين قد يجرح مشاعرهم، ولكن في الواقع، العكس هو الصحيح. يعلم التصرف وفقاً لقبول الذات أولادك تقبل أنفسهم. أشيري لأخطائك وأوضحي لهم كيف تتعاملين معها. إذا عزمت بهدوء تصحيح الوضع، فإنك تعلمين ولدك درساً مفيداً جداً عوضاً عن تجاهل الأمر، أو إخفاقه، أو التهرب منه، أو الغضب بسببه، أو المبالغة في انتقاد نفسك. إن لم يَرَ أطفالك خطأك أبداً، فسيفترضون أنهم يجب ألا يخطئوا أيضاً.

تعرفي نقاط القوة عند أطفالك، واقبلي نقاط ضعفهم

من المغري جداً دفع أولادك للقيام بالأعمال التي تحبينها عوضاً عما يحبونه. تعرفين هذا النموذج من الناس – يدفع والد يحب الموسيقى ولده للعزف على الكمان على الرغم من أنه يفضل اللعب مع فريق الهوكي، ووالدة تحب الكتابة تضايق ابنتها من أجل إعداد صحيفة المدرسة على الرغم من تفضيلها الانضمام إلى فريق رياضي. يجب أن تأخذي في حسبانك أن لدى أطفالك نقاط قوة ونقاط ضعف. دعيهم يتطوروا بطريقتهم، موجهين وفقاً لاحتياجاتهم واهتماماتهم ومقدراتهم.

ساعدي أطفالك على تقبل نقاط ضعفهم

أقول لابنتي دوماً: إنهما تكونان متفوقتين في كل شيء – ستتحقق بعض الأمور بسهولة بينما تكون أخرى صعبة فعلاً. لا بأس في هذا. لدى جميع الأطفال نقاط ضعف. ساعديهم على قبولها بوصفها جزءاً عادياً من الحياة عوضاً عن عدّها نقصاً محرجاً. ساعديهم على فهم الاختلاف بين الأهداف والتوقعات – جعل الكمال هدفاً طريقة بناءة أكثر من جعله توقعاً. أشيري إلى الأشياء التي لا تتفوقين فيها.

لم أتفوق في الجغرافيا، وتعلم ابنتاي ذلك. إن كنت أخفي نقاط ضعفي، فربما تعتقد ابنتاي أنني مثالية وأنهما يجب أن تكونا مثاليتين أيضاً. أريد منهما أن يفهما أنني لا أحيط بكل شيء علماً ولا أستطيع فعل كل شيء، لذلك عندما تلاحظان نقاط ضعف في نفسيهما، ستكتشفان أن هذا أمر عادي. في السنة الماضية عندما كانت سارة تدرس عواصم الولايات المتحدة، طلبت منها أن تختبرني. دعيني أقل فقط: إنني ما زلت ضعيفة في الجغرافيا. (حسن، لقد عرفت خمس عشرة عاصمة من أصل خمسين عاصمة). ضايقتني أسرتي بقسوة، وهم الآن مواظبون على السخرية مني؛ لأنني سألت زوجي حديثاً: لمَ لمْ يكن ممكناً ركوب القطار من دبلن إلى لندن. مثلما ذكرت، لدينا جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف.

ساعدي أطفالك على وضع توقعات واقعية

تماماً مثل مهوسات الكمال الراشدات، تغضب الفتيات المهوسات بالكمال من أنفسهن عند عدم ارتقاء أدائهن لمستوى توقعاتهن. يمكنك المساعدة عبر المعمل مع ابنتك لوضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها. لا شيء يوضح هذا أكثر من مجموعات الأرقام التي صممت؛ كي تلون. تباع هذه الأشياء من أجل الأطفال، لكن من المستحيل تلوينها جيداً حتى الراشدون لا يستطيعون ذلك – ويجب أن يتفوقوا فيه – لأنهم عندما ينظرون إلى غطاء العلبة ويرون الرسم الملون بطريقة مثالية، ينظرون إلى الصورة التي لطخوها، ويشعرون بخيبة أمل هائلة، يشعرون بأنهم فشلوا في عملهم.

عند اعتزام أطفالك القيام بعمل معين، ساعديهم على وضع توقعات واقعية. إذا كانت ابنتك تريد الالتحاق بالجامعة، على سبيل المثال، فتعاوني معها لتحديد تعامل واقعي مع أقسام الجامعات التي من الممكن أن تلتحق بها. إن كانت درجتها (سي) أي درجة متوسطة فلن يجري قبولها في جامعة يالي. هذا لا يعني أنها يجب ألا تطمح إلى قبولها في جامعة مرموقة – لكنها يجب ألا تتوقع أن تكون مقبولة، ثم توبخ نفسها إن بلغت بالرفض.

يمكن أن تفعلي الأمر نفسه مع الأطفال مهما كانت أعمارهم. اكتشفت إحدى النساء اللاتي تحدثنا معهن، (تيريزا)، أهمية وضع توقعات واقعية قبل التهيؤ لعطلات الأسرة. عندما كان أطفالها في مرحلة ما قبل المدرسة، اصطحبتهم بصحبة زوجها إلى عالم ديزني. كانوا مبتهجين جداً، لكن عندما وصلوا، سالت دموعهم بيأس. أين كان ميكي ماوس؟ (لقد توقعوا منه أن يرحب بهم عند وصولهم البوابة). لماذا لم يستطيعوا أن يصعدوا إلى أعلى القلعة؟ ولم كان هناك خمس وخمسون دقيقة انتظار من أجل ركوب (دوميو)؟ قالت تيريزا: «كان من المفترض أن يكون حلم عطلة رائع قد تحقق، لكنه كان كابوساً عوضاً عن ذلك»، وأضافت «لم يكن عالم ديزني كما توقعوه. كان الجو حاراً. لقد كانوا منهكين. أصيب أحد الأطفال بإعياء شديد في قاعة الرؤساء التي دخلنا إليها هرباً من الحر وأملاً بأن نشعر بشيء من البرد.

تعلمت تيريزا (الطريقة الأصعب) كم من المهم التعاون مع الأطفال لوضع توقعات واقعية. في المرة القادمة عندما تصطحب الأطفال إلى عالم ديزني (إن كانت هناك مرة أخرى ستعد أطفالها سابقاً بإجراء مناقشة عن الأجزاء الشاقة من الرحلة. عندها لا يشعر أطفالها بأن رحلتهم المثالية قد أحبطت عندما يكتشفون أن عليهم الانتظار ساعتين في ترقب مركب قراصنة الكاريبي. سوف يعرفون ماذا يتوقعون إن هم أعدوا سابقاً.

ركزي على الإيجابيات

التركيز على السلبيات من طبيعة الإنسان، لكن ربما يقلل من احترام ولدك لذاته فعلاً. لحظت صديقات وقريبات عند رؤيتهن تقرير بناتهن المدرسي أول مرة، فقد ركزن على

أقل درجة حصلت بناتهن عليها، عوضاً عن أعلى درجة، وعندما بدأت سارة بالحصول على نتائج اختباراتها وتقارير المدرسة، أدركت كم كان سهلاً فعل ذلك. تريدين القول: «كيف أخطأت في تهجئة تلك الكلمة؟ لقد تدربنا عليها مرات عديدة وأخطأت في تهجئتها!.. غير أنها الرسالة الخاطئة التي نعلمها للأطفال. إن حصل ولدك على 75% في اختبار بذل جهده في الاستعداد له، فهذا يعني أنه عرف 75% من المادة. ركزي على ذلك، عوضاً عن الـ 25% التي لم يعرفها.

كوني نموذجاً سلوكياً «جيداً بما يكفي»

يقلد الأطفال أهلهم. إذا كنت تفعلين كل شيء على نحو مثالي، فهذا يعني أن أطفالك سيفعلون كل شيء على نحو مثالي أيضاً. ساعدي أطفالك على تعلم أن الأمر الجيد بما يكفي هو فعلاً جيد بما يكفي أحياناً. أظهري لهم وضع الشراشف دون طيها بطريقة مثالية بين الحين والآخر. استخدمي كوباً وإن كان به كسر شعري. إن ارتكبت خطأً في إعداد لائحة البقالة، فأظهري لهم تجاوزك عنه عوضاً عن إعادة كتابة اللائحة بكاملها. ودعيهم يقوموا بالأعمال «على نحو جيد بما يكفي فحسب» بين الحين والآخر. دعي طفلك يفسد ترتيب المطبخ ويعد الحلوى مع والده. تجاهلي الأمر عندما يغلف أطفالك هدية عيد ميلاد طفل آخر ويكون ورق التغليف مجعداً أظهري لهم أنه ليس من الواجب أن يكون كل شيء كاملاً.

مارسي «التوقف عن التفكير» مع أطفالك

كما ذكرت آنفاً في الفصل الثالث، التوقف عن التفكير وسيلة رائعة من وسائل العقل / الجسد التي تسمح لك بإيقاف الأفكار الآلية السلبية التي تدور في ذهنك. بالنسبة إلى الأمهات، طريقة عظيمة أن تمنعي أفكارك الانتقادية التي تصدر أحكاماً من التحول إلى تعليقات لاذعة تجرح مشاعر طفلتك. عندما تلفين نفسك تفكرين تفكيراً آلياً سلبياً حيال أداء طفلك أو تصرفه، تصوري إشارة توقف كبيرة حمراء وبيضاء. جمدي الحالة الذهنية من فورك. خذي نفساً عميقاً. اسألي نفسك عن هذه الأفكار — من أين جاءت؟ لم تفكرين فيها؟ كيف ستجرح مشاعر طفلتك إن أوضحت الأمر لها؟ ثم اتخذي خياراً

متأنياً واعياً لإعادة صياغة الفكرة. وإن كان ممكناً فصححي تصرفك. تذكري هذه الخطوات الأربعة: توقفي، وتنفسي، وتأملي، واختاري.

استرخي زمناً بالغ القصر

إن الاسترخاءات القصيرة طريقة مثالية لأخذ استراحة سريعة ومنعشة من وضع مجهد. تستطيعين القيام باسترخاء قصير في أي وقت – عند حدوث مشادة كلامية بينك وبين ولدك المراهق بشأن وظيفته المدرسية، وتوسل ابنتك إليك من أجل ألا تنام باكراً، وحدوث شجار مع زوجك بشأن معاقبة الأولاد؛ وذلك لسكبهم العصير على المقعد الخلفي للسيارة. هناك طرق كثيرة للقيام باسترخاء قصير – انظري الصفحة (97) للحصول على تفاصيل. إحدى أسرع الطرق تتمثل في التنفس تنفساً عميقاً، وعد الأرقام من واحد إلى أربعة ببطء شديد، وعندما تزفرين، عدي ببطء شديد من أربعة إلى واحد. كرري ذلك مرات عديدة.

اعتني بنفسك

الاعتناء بنفسك ضروري – وهو أمر غالباً ما تهمله الأمهات ناشدات الكمال. كيف لك أن تكرسي وقتاً لنفسك عندما تكونين منشغلة جداً كونك أماً مثالية؟ اهتمام المرء بنفسه ليس أنانية. إنها عناية ذاتية، وبالإضافة إلى كونها تساعدك على تخفيف مستويات إجهادك، تساعدك بالفعل على أن تكوني أماً أفضل. كرسي لنفسك يومياً ثلاثين دقيقة من أجل العناية الذاتية. هذه بعض الطرق الممتازة لتعتني بنفسك:

- شاهدي فيلماً (لا أقصد أفلام الأطفال).
- احتسي فنجان قهوة مع صديقة.
- امشي مع شقيقتك.
- اقرئي كتاباً ماتعاً واحتسي فنجاناً من الكاكاو.
- اخرجي لتناول العشاء مع صديقاتك.

- قومي بنزهة بواسطة الدراجة.
- العبي لعبة كرة المضرب.
- عالجي نفسك في جلسة مدة ساعة مع مدرب خاص.
- التحقي بصف اليوجا.
- تناولي قطعة من الشوكولا الدسمة والداكنة واللذيذة فعلاً.
- اطلبي من زوجك أن يراجع الفرض المدرسي.
- اطلبي البيتزا عوضاً عن الطهي.
- مارسي رياضة الجري.
- استلقي على الأريكة واستمعي للموسيقى.
- تمددي على الأرجوحة واستمعي إلى كتاب مسجل.
- ارسمي أو لوني (ليس بالضرورة أن يبدو ما سترسمينه مثالياً).
- اعزفي على البيانو.
- اطلبي من زوجك أن يدلك لك جسدك.
- صبي كأساً من الشراب أو احتسي فنجاناً من الشاي وشاهدي كازابلانكا.

تذكري كيف ربيت

هل كان والداك ناشدي كمال؟ هل كان هوس الكمال جزءاً من ثقافة الأسرة ممزوجاً بتقاليد أسرتك الدينية، أو الاجتماعية، أو العرقية؟ إن كان كذلك، فكيف كنت تشعرين دوماً جراء محاولتك الارتقاء إلى معاييرهم، حيث كنت تنتقدين من أجل أصغر خطأ، ويثنى عليك فقط عندما تفعلين كل شيء بطريقة مثالية؟ تذكري هذه المشاعر، واسألي نفسك إن كنت تريدين أن تشعر طفلتك الشعور نفسه.

حاولي أن تمارسي ما أسميه «التنشئة الواعية». تتخذ كثيرات منا خيارات تنشئة مبنية على الخبرة. غالباً ما تكون هذه الخيارات جيدة، لكن إذا كنت ناشدة كمال، فربما تكون غريزتك الأولى قاسية جداً، كوني واعية وأنت تتواصلين مع أطفالك. كوني واعية لما تقولينه لهم، كيف تستجيبين لهم، ماذا تتوقعين منهم. فكري سلفاً في ردود الأفعال المستقبلية – على سبيل المثال يوم التقرير المدرسي، فكري في استجاباتك الكامنة قبل أن يعود أطفالك من المدرسة. استخدمي تغيير النمط المعرفي لتهيئي نفسك للتواصل بطريقة مساندة ولكن صارمة، عوضاً عن التواصل بطريقة انتقادية وجارحة لشعورهم.

يمكن أن تساعدك التنشئة الواعية على الابتعاد عن الأساليب المؤذية التي تعلمتها من والديك عندما كنت يافعة. تسمح لك بتفحص نمط تنشئتك لأطفالك واختيار أساليب على أساس الفكر المتسم بالوعي عوضاً عن رد الفعل الغريزي. ليس عليك أن تربي أطفالك بالطريقة نفسها التي تربيت عليها.

اكتبي عن مهاراتك في تنشئتك لأطفالك

استخدمي سجلك اليومي بوصفه وسيلة لتتفحصي ردات فعلك تجاه أطفالك وتحسنيها. صفي في الجانب الأيسر من الصفحة حدثاً وقع بينك وبين طفلتك، ولا تنسي أن تذكري رد فعلك تجاهها وأي تعليقات قلتها. ثم، اكتبي في الجانب الأيمن كيف ستستجيبين. اسألي نفسك: كيف يمكن لي أن أعالج وصفاً مشابهاً في المستقبل؟

تستطيعين أن تستخدمي سجلك اليومي لتستكشفي المشاعر التي تشعرين بها تجاه أطفالك. اكتبي عن همومك ومخاوفك، وتوقعاتك، وخيبات أملك، وإخفاقاتك – يمكن أن تساعدك كتابة مشاعرك في ورقة على فهمها على نحو أمثل. عندما تفهمين نفسك ودوافعك، وتختبرين وعياً أكبر – يؤدي إلى تنشئة أفضل دوماً.

اطلبي مساعدة احترافية إن كان طفلك يحتاج إلى المساعدة

في حالات نادرة، يحتاج الأطفال الذين لديهم توقعات وتصرفات مهوسة بالكمال إلى مساعدة محترفة. إن كان طفلك يعاني حقاً، فخذي في حسبانك تحديد موعد مع طبيبة

متخصصة ﴿ طب علم نفس الأطفال، أو مستشارة أخرى يجب أن تكون طبيبة أطفال أو المستشارة ﴿ المدرسة قادرة على إحالتك إلى محترف كفء.

إن كان ولدك ناشداً للكمال، فانتبهي لوجود علامات كآبة، وقلق، وذعر، واضطراب أكل وتهوس بشأن المظهر، وإساءة استعمال الدواء. تحدثي مع طبيبتك إن كانت طفلتك تتصرف على نحو مهوس، أو قسري، أو بأسلوب طقسي.

بالطبع ربما تنزعجين بوصفك ناشدة للكمال، حتى من فكرة أخذ طفلتك إلى طبيبة نفسية. غيري تلك الفكرة ﴿ ذهنك. إن كانت طفلتك ﴿ حاجة إلى مساعدة احترافية، فلا تدعي رفضك لفكرة ظهورك بمظهر غير مثالي، أو خوفك من أن يحكم عليك بأنك أم سيئة، يبعدانك عن مساعدتك لطفلتك بالقدر الذي تحتاج إليه. إن الأمر لا يخصك، بل يخصها.

> أعتقد أنني أصبح مهتمة جداً ﴿ أن تفعل الأشياء «بالطريقة الصحيحة» – مهما كانت – و﴿ بعض الأحيان لا ألاحظ مدى سخفي. هناك نظرة معينة ينظر بها أطفالي إلي عندما أتخطى عتبة هوسي بالكمال، يصابون بالرعب تقريباً، أو الذعر، فعندما أرى تلك النظرة آخذ نفساً عميقاً وأتفحص جنون أفعالي. وكي أكون صادقة، أستطيع أن أرى ﴿ أثناء هذه الحوادث مدى عدم عقلانيتي. قدرتي على أن أسخر من نفسي تشعرني بالتحسن وتريح أطفالي أيضاً. من يريد أن تصاب أم باهتياج جراء وجود منشفة على الأرض؟ عندما أدرك تصرﭬ ﴿ لحظات كهذه، أضيف دعابة وسخرية ونمرح جميعاً بسبب ذلك. كيف سيكون الموقف لو عرفت جاراتي فقط بمهرجان الصفعات الذي انعقد بشأن المنشفة المبللة، أو باللكمة التي سددتها لنفسي حين وجدت جوارب متسخة مكومة فوق قميصي ﴿ المطبخ.
>
> – *غلوريا*

الفصل العاشر

توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات

قررت حديثاً أن أستقيل من عملي بوصفي مديرة الموارد البشرية في شركة خطوط جوية كبيرة. لم أعد أريد أن أعمل هذا العمل مطلقاً – السفر والتسريحات المؤقتة، والسلبية– لذلك استقلت وبدأت ببيع العقارات عوضاً عن ذلك.

لا أزال أفكر فيما إذا كان قراري صائباً. عرضت نفسي لكثير من الضغط؛ كي أؤدي عملي أداء جيداً وأنجح فيه، وحتى الآن، لما أحسن صنعاً. لكن هذا لم يحدث. يبيع الموظفون الآخرون عقارين أو ثلاثة في الشهر، لكنني لم أبع أي عقار حتى الآن. إن العمل موجود؛ علي فقط أن أجده.

إنني قلقة؛ لأن توقيت تغيير العمل لم يكن صحيحاً تماماً. أنجبت لتوي طفلي الثاني ونحن نبني منزلاً جديداً. لكن هناك دوماً سبب لعدم تغيير العمل. لم يكن توقيت تبديل العمل صحيحاً حقاً.

ما أنفك أفكر في أن قراري قد دمر مستقبل أسرتي. تدور هذه الفكرة في ذهني مراراً. ذهبت إلى الطبيب الأسبوع الفائت، وكان ضغط دمي مرتفعاً. إذا لم ينجح عملي الجديد في أثناء الشهرين أو الأشهر الثلاثة القادمة، فسيكون علي أن أنسحب من عملي في بيع العقارات وأعود إلى الموارد البشرية. أفزعني هذا؛ لأن الأمر سيتطلب الكثير من السفر. الموارد البشرية سلبية جداً – إنك تتعاملين مع موظفين منزعجين من الإدارة، أو مع مديرين يريدون أن يطردوا أحداً من العمل، أو عليك أن تقومي بتسريح مؤقت لأحدهم. لكن ربما ليس لدي خيار آخر. علي أن أبدأ بتحقيق بعض الإيرادات.

أميل كثيراً إلى مراجعة قراراتي. أتعذب بسببها. أنظر إلى كل شيء بمئة طريقة مختلفة. لا أخشى اتخاذ قرارات صغيرة – القرارات الكبيرة التي تغير مجرى الحياة هي القرارات التي يصعب علي اتخاذها.

– *جينيفر*

نتخذ مئات القرارات كل يوم. بعضها ثانوي – الطعام الذي *سنطهيه* من أجل العشاء، الحذاء الذي *سننتعله*، إن كنا نريد مشاهدة التلفاز، أن نرغب في قراءة صحيفة. بعضها مهم – مثل إنجاب طفل، تغيير الأعمال، الزواج والطلاق، لكن مهوسات الكمال يمكن أن يجدن الأمر شاقاً على وجه التحديد؛ لأنهن يردن أن يجدن حلولاً مثالية. يعني اتخاذ القرار غالباً الغوص في مجهول كبير أو اتخاذ خيار بين خيارات عديدة أقل من أن تكون مثالية. مهوسات الكمال لا يحببن أن يقمن بأي من هذه الأشياء.

متى كان هناك خيار ما، هناك دوماً فرصة للإخفاق. تريد ناشدات الكمال أن يؤدين أعمالهن بالطريقة الصحيحة. لا نريد أن نرتكب أي خطأ. بسبب التفكير على أساس أسود وأبيض، يمكن أن يكون صاعقاً الاختيار بين أمرين متساويين من حيث القيمة – سواء أكان جيداً أم سيئاً – لأن الخيار الأول ليس أفضل بالفعل من الآخر. تريدين اختيار الأفضل، لكن عندما لا يكون هناك أفضل على نحو واضح فأنت مرتبكة، تحاولين بقلق أن تتخذي قراراً لا تندمين عليه.

يمكن أن يسبب وجوب الاختيار قلقاً هائلاً. يمكن أن تسبب القرارات الصغيرة أحياناً قلقاً أكبر من ذاك الذي تسببه القرارات الكبيرة؛ لأن هناك كثيراً منها. تميل ناشدات الكمال للتفكير في أن هناك طريقة صحيحة واحدة أو طريقة أمثل واحدة للقيام بأي عمل، يشعرون بضغط هائل لاختيار الخيار الصحيح أو الأمثل من بين خيارات عديدة خاطئة. يزيد التقلقل الطبيعي لناشدة الكمال الأمور سوءاً؛ لأنه ينتج ارتياباً ذاتياً وتخميناً ثانياً مما يجعل اتخاذ القرار أكثر صعوبة. يمكن أن تعاني ناشدة الكمال ثقل وطأة أقل القرارات أهمية، مثلما توضح باتريشا:

> لم أستطع أن أقرر عندما كنت في النادي الرياضي فيما إذا كنت سأؤدي تمرين المعدة عشرين مرة أو أربعين مرة. يمكن أن يؤذي القيام بالتمرين مرات كثيرة ظهري، وقليل منها لن يقوي معدتي، تعذبت بسبب ذلك وقتاً طويلاً – هذا نموذج من هوس الكمال من أجلك.

إذا ترعرعت في منزل في كنف والدين يتخذان القرارات، ثم تزوجت، برجل يتخذ جميع القرارات، لم يفت الأوان بعد. هناك كثير من النساء اللاتي استفقن من غفلتهن في سن الأربعين أو الخمسين أو الستين وأدركن أنهن يستطعن اتخاذ قراراتهن الشخصية. عليك أن ترغبي في أن تتحسني على صعيد القرار، مثلما فعلت باتريشا:

> منذ سنوات عديدة، قررت أن أتحسن في اتخاذ القرارات وأخفف قلقي بشأنها. أدركت أنني أهتاج بسبب القرارات الصغيرة، واعتقدت أن هذا كان سخيفاً حقاً. أفوت على نفسي كثيراً من الأمور؛ لأنني أجلس وأعذب نفسي بسبب اتخاذ قرار. تعيين ذلك كان مفتاحاً للحل. عندما أدركت ما هي المشكلة بالنسبة إلي وضعت هدفاً؛ كي أبدأ باتخاذ قرارات أوضح. بدأت للتو بفعل ذلك، قرار واحد في كل مرة. إذا فعلت هذا مراراً بشأن اتخاذ قرارات صغيرة، فستكون القرارات الكبيرة أسهل.

من المحير بما يكفي، أن تجد معظم ناشدات الكمال أن اتخاذ قرارات أمر سهل بالفعل. هنا يكمن السبب: لأن لديهن طريقة صارمة جداً في النظر إلى الأشياء، وجميع قراراتهن متخذة بطريقة تساند نظرتهن الصارمة إلى العالم. يتخذن قرارات دون تفكير مُتروَّى فيه؛ لأنها الطريقة التي يتصرفن وفقها فقط. ليس هناك قرار بشأن من أين يشترين الثياب؛ لأنهن يتسوقن دوماً من محل (ماسي). ليس هناك قرار بشأن ما يجري إعداده من أجل العشاء؛ لأنهن يقدمن دوماً المعكرونة وكرات اللحم يوم الخميس. ذهب جدي إلى (برينستون) وذهب والدي إلى هناك أيضاً، لذلك يجب أن يذهب جوني إلى برينستون أيضاً. لا شك في ذلك.

اتخاذ القرار أمر سهل بالنسبة إليهن، لكن هذا لا يعني أنهن أكثر سعادة عندما تتخلى ناشدات الكمال الصارمات عن محاذيرهن ويبدأن ينفتحن على خيارات أخرى، يمكن أن يكون هذا قاسياً جداً في البداية. لكن بعد أن يتعودن على ذلك، يملن إلى الشعور بالتحسن من جراء تفلتهن من القواعد الصارمة التي يفرضنها على أنفسهن.

مفارقة اتخاذ القرار

ألف بيري شوارتز، أستاذ النظرية الاجتماعية والعمل الاجتماعي في جامعة سوارثمور كتاباً آسراً بشأن اتخاذ القرار بعنوان (مفارقة الخيار: لماذا يكون الأكثر أقل / The Paradox of choice: Why More is Less). ساق فيه حجة مقنعة لفكرة أن امتلاك كثير من الخيارات يمكن أن تعزى أسبابه إلى اتخاذ قرار خاطئ، والقلق، والإجهاد، والتذمر، وحتى الاكتئاب السريري. يشير إلى أن بعض الخيارات جيدة، لكن هذا لا يعني بالضرورة أن الخيارات الأكثر هي الأفضل. يعتقد أنه فيما تتسع دائرة حرية الاختيار عند الأمريكيين، نشعر بأن مدى رضانا يضيق أكثر فأكثر، يشعرون بالرضا على نحو أقل.

يروي شوارتز ما رآه في المتجر المجاور لمنزل، عرض المتجر، الذي لم يكن كبير الحجم على نحو ملحوظ 85 نوعاً وماركات تجارية مختلفة للحلوى، و285 نوعاً من البسكويت (يشمل ذلك 21 نوعاً من رقاقات البسكويت بنكهة الشوكولا)، 85 نكهة وعلامة تجارية للعصير، 230 نوعاً للحساء (يشمل ذلك 29 نوعاً من معكرونة الدجاج)، 175 نوعاً لتوابل السلطة، و275 نوعاً من الحبوب و22 نوعاً من الحلويات المثلجة. جاء فيما كتبه شوارتز: إن كنت متسوقاً حذراً يصدق، ربما تقضي معظم اليوم في اختيار علبة حلوى فقط، بسبب قلقك بشأن الثمن، وإذا كانت طازجة أم تسبب البدانة، والصوديوم والسعرات الحرارية. لكن من لديه الوقت لفعل هذا؟

يقول شوارتز بسبب جميع هذه الخيارات: يقضي الأمريكيون وقتاً أكبر في التسوق أكثر من أفراد أي مجتمع آخر. نذهب إلى مراكز التسوق مرة في الأسبوع تقريباً. هناك مراكز تسوق في أمريكا أكثر من المدارس الثانوية. ليس علينا أن نتخذ خيارات بشأن آلاف المنتجات فقط، بل علينا أيضاً أن نختار أي شركة هاتف نستخدم، وفي أي تأمين

صحي نشترك، وكيف نستثمر مال التقاعد، لدينا خيارات أكبر مما كانت عليه من قبل فيما يتعلق بعملنا، وحياتنا العاطفية، وأدياننا. نستطيع حتى أن نقرر كيف نريد أن نبدو مع العمليات التجميلية.

تجعل الإنترنت اتخاذ القرار أصعب؛ لأنها تمنح ناشدات الكمال إمكانات بحث غير محدودة. لا يهم كم تقرئين عن أي موضوع عبر الإنترنت – سواء كان عن أي إجراء طبي أو معلومات عن أفضل دولاب سيارة ثلجي – هناك دوماً معلومات متوافرة. من الصعب على ناشدة الكمال أن تتوقف عن البحث دون إحساسها بأنها تترك قسماً مهماً وغير منتهٍ من عملية اتخاذ القرار.

ناشدات الحد الأعلى والحد الكافي

اتخاذ جميع تلك القرارات عسير على أي شخص، لكنه أمر معذب حتى ناشدات الكمال. يسميهن شوارتز «ناشدات الحد الأعلى»؛ لأنهن ينشدن ويقبلن الأفضل فقط. «تقضي ناشدات الحد الأعلى وقتاً كبيراً، ويبذلن جهداً عظيماً في البحث، وقراءة المطبوعات، ومراجعة مجلات المستهلكين، وتجريب منتجات جديدة. الأسوأ من ذلك، بعد القيام بالاختيار، يكنّ منزعجات بسبب الخيارات التي لم يكن لديهن وقت لبحثها. في النهاية، من الأرجح أنهن سيكنّ أقل رضا عن الخيارات التي اخترنها بعناية... عندما يتطلب الواقع منهن أن يجدن حلاً توافقياً – كي ينهين البحث ويخترن موضوعاً – يتملكهن الخوف مما سيقع اختيارهن عليه».

يقول شوارتز: «إن ما يناقض ناشدات الحد الأعلى الكافي» وقد استخدم هذا التعبير أولاً من قبل العالم النفسي هيربرت سايمون في الخمسينيات. ناشدات الحد الكافي نساء يمكن أن «يخترن شيئاً جيداً بما يكفي، ولا يقلقن من جراء إمكانية وجود شيء أفضل. لدى ناشدة الحد الكافي مقاييس ومعايير. تبحث حتى تجد بنداً يرقى لمستوى معاييرها، وعند هذه النقطة، تتوقف عن البحث».

إن كونك ناشدة حد أعلى يمكن أن يجعلك تعيسة، خاصة في عالم يقدم كماً هائلاً من الخيارات. وجد شوارتز أنه مقارنة مع ناشدات الحد الكافي، تستغرق ناشدات الحد

الأعلى وقتاً أكبر لاتخاذ القرارات، ومن الأرجح أنهن أكثر عرضة للندم على خياراتهن. ربما تكون ناشدات الحد الأعلى غير راضيات عن الحياة، وغير سعيدات، ومتشائمات، وكئيبات، وقلقات أكثر من ناشدات الحد الكافي.

لسن أكثر ميلاً للشعور بالندم بعد اتخاذ القرارات فقط، بل يخبرن الندم قبل اتخاذ القرار. يقول شوارتز: «هل تتخيل كيف ستشعر إن اكتشفت أن هناك خياراً متوافراً أفضل من خيارك. وربما يكون هذا التخيل سبباً في جعلك تغوص في مستنقع من التردد — وحتى التعاسة — من أجل خيارات محتملة.

الخبر الجيد: يمكن أن تتعلم ناشدات الحد الأعلى طريقة تجعلهن أقرب إلى ناشدات الحد الكافي، سأطلعك أكثر على هذا الموضوع لاحقاً في هذا الفصل.

تحليل القرار

قابلت كثيراً من النساء اللاتي تواجههن مشكلة الإنجاب. عندما تحمل المرأة التي يكون لديها ضعف في القدرة على الإنجاب، تغمرها البهجة. لقد استجيب لدعواتها! إنها تحمل طفلاً في أحشائها (أو اثنين أو ثلاثة)! يا للأسف، إن كانت هؤلاء النساء فوق سن الخامسة والثلاثين، كما هي حال معظمهن، يواجهن تقريباً واحداً من القرارات الأشد قسوة في حياتهن: وهو إذا ما كان عليهن أن يخضعن لاختبار بزل السلي (اختبار الكيس الغشائي الذي يحيط بالجنين).

بزل السلي اختبار موثوق جداً يمكن أن يكشف عن متلازمة داون وتشوهات صبغوية أخرى. في أثناء إجراء الاختبار، يدخل الطبيب إبرة مجوفة في جوف المرأة على رحمها ويأخذ عينة صغيرة من السائل السلوي الذي يحيط بالجنين، تحلل الخلايا الموجودة في السائل، وتختبر من أجل علل مختلفة.

لم يكشف عن تشوهات عند أكثر من 95% من النساء اللاتي أجرين بزل السلي. ومع ذلك، يكشف الاختبار في بعض الأحيان أن لدى الجنين مشكلة ما، ولا بد أن تقرر الأمهات إن كنّ سينهين حملهن أو يتابعنه، ويلدن طفلاً مصاباً بتشوه صبغوي.

مع الأسف، لا يخلو بزل السلي من الخطر. بسبب الاختبار إجهاضاً لواحدة من مئتين امرأة أو أقل. إنه عدد صغير، لكنه خطر.

مع ذلك، هناك أيضاً خطر صغير غير أنه حقيقي وهو ولادة طفل يعاني تشوهاً خلقياً. إن الخطر يرتفع مع تقدم الأم في العمر. على سبيل المثال، معدلات متلازمة داون هي واحدة من 1250 امرأة في عمر الخامسة والعشرين، واحدة من 1000 في عمر الثلاثين، واحدة من 400 في عمر الخامسة والثلاثين، وواحدة من 100 في عمر الأربعين، وفقاً لمارتش أوف دايمز.

إحدى مريضاتي، جين، بكت في مكتبي، وأجرت اختباراً لبزل السلي. قضت جين وزوجها ست سنوات وصرفت عشرات الآلاف من الدولارات؛ كي تنجب طفلاً. من جهة، إن كانت جين قد أجرت بزل السلي وتعرضت للإجهاض، ما كانت ستفقد جنينها فقط، ولكن ربما تفقد فرصتها الوحيدة في إنجاب طفل من صلبها. من جهة أخرى، إن لم تجرِ اختبار بزل السلي، فربما تضع مولوداً مصاباً بعجز خطر. تبلغ جين من العمر اثنين وأربعين عاماً؛ لدى أكثر من 1% من النساء في سنها نفسه فرصة لولادة طفل بمتلازمة داون. إن الحديث عن قرار يتعلق بحياة أو موت.

تفحصت جين وزوجها قرارهما من الجوانب كافة. إنهما يتحرقان لرؤية طفلهما، لكنهما يشعران بأنه ليس بوسعهما تنشئة طفل عاجز على نحو خطر. لا يهم كم من المرات راجعا الأمر؛ لأنهما لا يزالان غير قادرين على اتخاذ قرار. قدمت لهما اقتراحات متعددة وطلبت منهما أن يفكرا في الأمر الذي يمكن أن يندما على حدوثه أكثر — حدوث الإجهاض أو طفل عاجز. طلبت منهما تصور كيف ستكون حياتهما إن حدث أي من هذين الخيارين، والتفكير حيال الخيارين سيكون أسوأ لهما. أخيراً، قلت لهما أن يستمعا لما تقوله لهما حكمتهما الداخلية — بعبارة أخرى، أن ينتبها إلى مشاعرهما القلبية.

قررت جين وزوجها أن يجريا اختبار بزل السلي. استخدما الأرقام؛ كي يتخذا قرارهما: خطر ولادة جين لطفل مصاب بمتلازمة داون كان أكبر إحصائياً من احتمال حدوث الإجهاض، لذلك قررا إجراء جين للاختبار. لحسن الحظ، لم يؤذِ الاختبار الجنين وكانت النتائج طبيعية. ويتوقع أن يولد طفلهما في شهرين.

ألم الندم

يمكن أن يعذبك الندم على ما فات من قرارات. ميليندا، مريضة بسرطان المبيض، شعرت بندم كبير لخضوعها لعملية إجهاض وهي في الجامعة. تنحدر من أسرة شديدة التدين، وشعرت بأن السرطان كان عقاباً على الإجهاض. أوضحت لها أن لا علاقة للإجهاض بالسرطان الذي أصابها، لكن هذا لم يحدث فرقاً – لم تستطع التخلص من ندمها.

أخبرتني ميليندا بأنها ستقابل راهبة تقوم بتقديم إرشادات بسيطة. لم أتحمس لهذه الفكرة؛ لأنني اعتقدت بلا شك أن الراهبة ستعزز شعور مريضتي بالذنب والندم. أصرت ميليندا على الأمر على الرغم من ذلك، وحددت موعداً؛ لتتحدث معها.

في الزيارة الثانية، أخبرتني ميليندا بما حدث. لقد أخبرت الراهبة بموضوع الإجهاض، وكانت الراهبة مساندة على نحو لا يصدق. لقد قالت لميليندا شيئاً بقي في مخيلتي منذ ذلك الحين: لقد اتخذت ميليندا القرار الأفضل في ذلك الوقت.

ربما تكون هناك خيارات اتخذتها في الماضي، وتندمين عليها الآن، لكن في جميع الظروف تقريباً، كانت القرارات الأفضل التي يمكن أن تتخذيها وفقاً لمعرفتك، ونضجك، ومصادرك، والدعم الذي تتلقينه، وعوامل أخرى في ذلك الوقت. المشكلة مع الندم هي مراجعة قرارات قديمة والنظر إليها برؤية جديدة – نظرت ميليندا إلى عملية الإجهاض التي أجرتها عندما كانت في التاسعة عشرة من عمرها وعاينت الأمر وفقاً لمراجعة ناشدة كمال تبلغ ثمانية وثلاثين عاماً. لكنها عندما قررت أن تجري عملية الإجهاض، لم تكن امرأة تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً انطلاقاً من منظورها للحياة. لقد كانت مراهقة خائفة. فعلت ما اعتقدته صواباً في ذلك الوقت.

تنبغي مسامحة أنفسنا والعطف عليها عند مراجعة قرارات اتخذناها في عمر أصغر. تزورني مريضة الآن في عقدها السابع. ولا تزال تندم على خيار الزواج الذي اتخذته عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها في إدراكها المتأخر، ترى أن الشاب الذي تزوجت به لم يكن مناسباً لها. اقترنت به من أجل أن تغادر المنزل فقط؛ كي تبتعد عن والد متعسف في اتخاذ قراراته. بالنظر إلى الوراء بحكمة من بلغت من العمر سبعين عاماً

يمكنها أن ترى أنه كان لديها خيارات أخرى — لكن الخيار الوحيد الذي رأته عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها هو الزواج بأول شخص صادفته.

لا يفيد الحكم على ماضيك في شيء. عوضاً عن ذلك، حاولي أن تتذكري قراراتك الماضية بتعاطف وإشفاق.

سألنا نساء...
كيف يؤثر التفكير المهوس بالكمال في قدرتك على اتخاذ قرار؟

لا أستطيع اتخاذ أي قرار. أدفع بزوجي إلى حافة الجنون. كنا نتشاجر دوماً، ولا نتخذ قراراً صائباً بشأن لون الدهان في كل منزل كنا نقيم فيه، يطلي زوجي جانباً من الجدار ويغضب جداً عندما لا يعجبني اللون وأغير رأيي. رمى السلم مرة في الغابة ورفض متابعة طلي المنزل مرة أخرى. عندما هدأ غضبه، قال شيئاً غير واضح مثل، «دعينا ننتهِ من طلي هذا اللون، وإن لم يعجبك، فسأعيد طليه في فصل الخريف». ثم أصبحت سعيدة؛ لأنني وجدت مخرجاً حتى إن بدا غير مثالي — لكن لم ينتهِ الأمر عندي مطلقاً بشأن تغيير لون الدهان في فصل الخريف.

— دوروثي

أستغرق وقتاً في اتخاذ قرارات وأبذل جهداً كبيراً في سبيل ذلك. أردت شراء مكنسة كهربائية في نهاية العطلة. قرأت تقرير المستهلك أولاً، ثم اتصلت بالإنترنت لأقوم بالبحث، اعتقدت أنني عرفت ما أردت، لكن لم أتمكن في أثناء مواصلتي البحث من اكتشاف أي النماذج في المتجر تلائم النماذج التي راجعتها في تقرير المستهلك، في نهاية الأمر لم أشترِ شيئاً.

— هيلين

أنا امرأة عملية. لا أفكر ملياً بشأن القرارات سواء أكانت كبيرة أم صغيرة.

— روث

أعاني مراجعتي قرارات اتخذتها سابقاً. ابنتي مريضة اليوم. هل يجب أن أتركها في مركز للرعاية في أثناء ساعات عملي، أو يجب أن أبقى في المنزل معها؟ أعيد التفكير في القرارات الكبيرة أيضاً. هل كان علي أن أصبح محامية أم معلمة. هل يجب أن نكون أسرة لا تعمل أو أسرة عاملة، أو نختار منزلاً كبيراً للأسرة أم منزلاً صغيراً لها؟ أعجب بالناس الذين يقولون إن، ما حصل قد حصل. فلنمضِ قدماً.

- كيمبرلي

أقول: إن كل قرار كبير تقريباً في حياتي سبب إجهاداً لا مبرر له. لا أثق بنفسي، بالرغم من أنني يجب من الآن أن أكون قد تعلمت أنه عندما أتخذ قراراً، لا بد أن يكون قراراً صائباً جداً.

- أنجيلا

أدوات بوسعك استخدامها

إن كنت تعانين اتخاذ قرارات، يمكن أن تنقذك هذه الوسائل. الوسائل لاحقة الذكر أدوات وإستراتيجيات معرفية تسهل عليك عملية اتخاذ القرار.

أعيدي تدريب عقلك

يمكن أن تقف التشوهات المعرفية حجر عثرة في طريق اتخاذ قرار صائب. ولأنها مخالفة للمنطق، تنبه هذه التشوهات قدرتك على النظر بوضوح إلى مجموعة من الخيارات واختيار أفضلها. ربما تكون التشوهات المعرفية مفيدة جداً بشأن اتخاذ قرار لأنها تسمح لك بمراجعة خياراتك بطريقة أكثر وضوحاً.

عندما تختبرين إمكانياتك في اتخاذ قرار، تذكري أن تحددي الفكرة، وتتحديها، ثم تعيدي بناءها.

أحد التشوهات المعرفية الأكثر شيوعاً الذي يعترض سبيل اتخاذ قرار؛ هو التفكير على أساس أسود وأبيض. يقول لك هذا النوع من التفكير: إن خياراً واحداً هو الصواب والخيارات

المتبقية خاطئة. في بعض الأحيان هذا هو الواقع، لكننا في كثير من الأمور مدعوات لنتخذ قراراً من بين قرارات عديدة صحيحة متساوية – هذا يفسر أنه لم يعد اتخاذ قرار أمراً صعباً جداً.

هذه بعض التشوهات المعرفية الأخرى الشائعة التي تتضارب مع اتخاذ القرار:

التشوه: الإفراط في التعميم.

مثال، تقولين لنفسك: إنك لا تتخذين قرارات صائبة «أبداً» و«تندمين» دوماً على خياراتك.

قولي لنفسك: «أشك في كل قرار أتخذه غير صائب. إن كان هذا صحيحاً، فسأكون في السجن. نتخذ جميعنا خيارات نندم على اتخاذها، بالإضافة إلى خيارات خاطئة بين الحين والآخر، لكن معظم قراراتي صائبة».

التشوه: المرشحة (الفلتر) الذهنية.

مثال، في أثناء اتخاذك قراراً بشأن العمل المعروض عليك، تركزين فقط على سلبيات عملك الحالي وإيجابيات عملك الجديد. يمنعك هوس الكمال من رؤية أن لكلا العملين سلبيات وإيجابيات.

قولي لنفسك: «احتمال بعيد جداً أن يكون العمل الجديد مثالياً. وعندما لا أفكر فيه، ألاحظ إيجابيات لا بأس بها في عملي الحالي. سأتخذ قراري بعد التفكير بصدق بشأن هذا الأمر وكتابة قائمة الإيجابيات والسلبيات.

التشوه: القفز إلى الاستنتاجات.

مثال، تقول لك صديقة: إن الكاميرا التي اشترتها قد أعجبتها، لذلك تشترين واحدة من النوع نفسه دون أن تستغرقي وقتاً لتقرري إن كانت هذه الكاميرا تناسبك.

قولي لنفسك: «ما يكون مناسباً لأخريات، ليس بالضرورة مناسباً لي – ربما تكون لدينا احتياجات وتوقعات مختلفة».

التشوه: تقليل الشأن.

مثال، عندما تتخذين قراراً، تعتمدين على آراء الآخرين على نحو كبير، وتتجاهلين شعورك القلبي أو تهملينه.

قولي لنفسك: «لا يستطيع أحد معرفة اهتماماتي أكثر مني. ربما لا يفهم الآخرون كثيراً الخيار الذي سأتخذه. أو ربما تكون نصيحتهم ملونة بمشاعر المنافسة، والغيرة، أو مشاعرهم الشخصية. علي أن أتبع حدسي وأتخذ قراراً يناسبني».

التشوه: عبارات الوجوب.

مثال، عندما تدعوك صديقة إلى حفلة عيد ميلاد مرحة يوم الجمعة، لا تستطيعين أن تقرري فيما إذا كنت ستذهبين؛ لأنك وأطفالك تتناولون العشاء عادة مع الجدة في أيام الجمعة وتشعرين بأنك يجب ألا تخرقي تقاليد الأسرة.

قولي لنفسك: «التغيير مفيد أحياناً. تولد تقاليد جديدة عادة عند تغيير تقاليد قديمة. نتناول جميعاً وجبة الفطور مع الجدة يوم الأحد، سوف نذهب لرؤيتها على الدوام، في وقت مختلف فقط».

التشوه: النعت.

مثال، عندما تحاولين اختيار طبيب من أجل إجراء طبي مهم، تبتعدين عن اختيار أطباء توحي أسماؤهم بأنهم أجانب؛ لأنك لا تريدين أن تتعاملي مع طبيب ذي لهجة مختلفة عن لهجتك.

قولي لنفسك: «إنني أدع التفكير المتحيز والعنصري يؤثر في قراري. إن امتلاك لهجة مختلفة يعني عدم الكفاية. بعض الأطباء والعلماء المتفوقين في الولايات المتحدة جاؤوا من بلدان أخرى، ويتحدثون بلهجات مختلفة».

التشوه: التماس الاستحسان.

مثال، عندما تتناولين الطعام في مطعم مع صديقة تتناول طعاماً صحياً، تطلبين سلطة على الرغم من توقك الشديد لتناول شريحة من اللحم.

قولي لنفسك: «هذا سخف يجب أن أتناول ما أريد. كل ما تناولته على الغداء كان كوب لبن خالي الدسم، وإنني جائعة جداً. من يعلم، ربما تكون صديقتي قد تناولت وجبة غداء دسمة، ولا تزال تشعر بالشبع. أو ربما تأكل طعاماً صحياً فقط عندما تكون برفقتي. ربما إن طلبت شريحة من اللحم ستطمئن وتطلب واحدة أيضاً».

التشوه: الاعتقاد القائل: إن المشكلات المعقدة يمكن تفسيرها بعدّها مزيجاً من أمور بسيطة.

مثال، تمطر السماء في كل يوم من أيام عطلتك، وتلومين نفسك لاختيارك ذلك الأسبوع على الرغم من أن لا علم لك بموعد هطول المطر.

قولي لنفسك: «بلى، أمر مزعج أن تهطل الأمطار في العطلة. لكن هذا يحدث، عوضاً عن لوم نفسك، سأبذل جهدي في سبيل بعض الأنشطة الجيدة التي يمكن ممارستها في الطقس الماطر. ربما أجد متحفاً آسراً أو صالة عرض لوحات فنية لطيفة كانت ستفوتني زيارتها إن قضيت الأسبوع كله على الشاطئ».

التشوه: المقارنة.

مثال، تحددين نوع السيارة التي ستشترينها وفقاً لنوع السيارة التي تقودها جارتك.

قولي لنفسك: «إن نوع السيارة التي سأقودها سيناسب احتياجاتي، وليس احتياجات جارتي».

تعلّمي من ناشدات الحد الأدنى

مشكلتي أن لدي كثيراً من الأفكار، فيصعب علي الاختيار. طالما أن قراراتي يجب أن تكون مثالية، من الصعب جداً أن أعرف أيها أقبل.

– ميليسا

تبحث ناشدات الحد الأعلى عن الكمال. يمكن أن يتعلمن كثيراً من ناشدات الحد الأدنى، اللاتي يملن لقبول خيار: «جيد بما يكفي». تفهم ناشدات الحد الأدنى الفرق بين القرار الصائب والقرار المثالي. لديهن استعداد للمجازفة وارتكاب الأخطاء. لا يضيعن وقتهن في الندم على قرار لم يكن صائباً. كما يشير بيير شوارتز في كتابه «مفارقة الخيار»، تشعر ناشدات الحد الأدنى عادة بالارتياح بعد اتخاذهن قرارات. يكتب شوارتز «العمل البارع هو تعلم احتضان نشدان الحد الأدنى وتقديره لممارسته أكثر فأكثر في الحياة ومظاهرها. التحول إلى ناشدة حد أدنى بطريقة متعمدة ومدركة يجعل مقارنة تصرفات الآخرين أقل أهمية. من المتوقع أن يخفف الندم. ويجعل هدوء الذهن ممكناً في العالم الذي نعيش فيه؛ العالم المعقد والمشبع بالخيارات».

استرخي

ربما تقضي ناشدة الكمال نصف ساعة؛ كي تقرر أي بنطال جينز سترتدي. تدورين في حلقة من القلق والتردد. كلما شعرت بالقلق، يصبح من الصعب اتخاذ قرار – وكلما استغرقت وقتاً في اتخاذ قرار، أصبحت أكثر قلقاً.

لا تفكرين بوضوح عندما تكونين قلقة؛ لأن القلق يجعلك تتبعين إما أسلوب المواجهة أو الهروب. يستجيب جسدك بكامله إلى إدراك الخطر بتهيئتك للمواجهة أو الهروب. تكمن المشكلة في تهيئة جسدك لخوض معركة عند الحاجة إلى أن تقرري أي حذاء تشترين أو كيف تقصين شعرك أو بمن تتزوجين أو أي الأعمال تمارسين. لاتخاذ قرار صائب، من المفيد جداً أن تكوني في مكان هادئ.

عندما يسبب القرار قلقاً لك، قومي ببعض تدريبات الاسترخاء التي تحدثنا عنها في الفصل الرابع. عندما تهدئين من روعك وتسيطرين على نفسك، تكونين قادرة على التفكير بوضوح أكبر. يمكن أن يوقف الاسترخاء التساؤلات التي تدور في ذهنك ويمنحك الهدوء الذي تحتاجين إليه لتتخذي قراراً ذكياً. أخبرتني مريضات في مرات عديدة أن حل المشكلة يتبادر إلى أذهانهن عندما يكنّ في منتصف الاسترخاء».

ابدئي بخطوات الطفل المتأنية

ابدئي بتمهل عند الشروع في تعزيز قدرتك على اتخاذ القرار الصائب. عندما تشعرين بالارتياح، انتقلي إلى قرارات أكبر. اتبعت إحدى مريضاتي هذه الإستراتيجية. نشأت في منزل منظم جداً في ظل أبوين متعصبين لرأيهما، وعندما كانت أصغر سناً تزوجت برجل يكبرها كثيراً في السن، وكان يتخذ القرارات التي تخصهما، كانا يتناولان الطعام في الخارج دوماً، وقد شجعتها على البدء باتخاذ قرار مجدٍ والتوجه قدماً وإبداء رأيها صراحة بشأن المعلم الذي سيذهبان إليه. استغرقت ثلاثة أسابيع؛ كي تستجمع شجاعتها لتقول لزوجها في إحدى الليالي: إنها ترغب في الذهاب إلى المطعم الفرنسي عوضاً عن الإيطالي. فرد بالإيجاب – من حسن الحظ أنه أحسن التصرف مع صراحتها في تغيير وجهتهما. أسعدتني رؤيتها عبر السنوات اللاحقة، وهي تنتقل من خطوات الطفل إلى قرارات أكبر. أصبحت مع مرور الوقت أماً صاحبة قرار في آن معاً.

تخيلي أنك تعيشين مع قرارك

نفكر دوماً في التخيل على أنه طريقة جيدة للاسترخاء – والأمر صحيح. غير أنها أداة ممتازة لاتخاذ قرار أيضاً؛ لأنها تسمح لك برؤية تأثير الخيارات التي تواجهك. بعد استخدامك وسيلة من وسائل الاسترخاء في الفصل الرابع لتصفية ذهنك، تصوري كيف سيبدو كل واحد من خياراتك. تصوري أنك تعيشين مع قرارك – اقضي وقتاً لتفهميه وتشعري به وتسمعيه.

ساعد التصور مريضتي جين في أن تقرر فيما إذا كانت ستخضع لاختبار بزل السلي. قضت وقتاً هادئاً ومريحاً في تصور نفسها أماً لطفل مصاب بمتلازمة داون. ثم تخيلت أنها أجهضت، ولم تعد قادرة على الإنجاب مرة أخرى. أزعجها كلا المشهدين، لكن عند تصورهما بطريقة دقيقة وتفكير عميق، كانت أكثر قدرة على اتخاذها قرارها.

جربيها

تفيد هذه الإستراتيجية ابنتي كيتي التي تبلغ من عمرها ستة أعوام. تحب ويبكنز، وهو حيوان حقيقي محنط حديثاً، وبعد أن خضعت كيتي بشجاعة لاختبار الدم في عيادة طبيب الأطفال، قلت لها: إنني سأشتري لها حيوان ويبكنز المحنط. ضيقت دائرة خياراتها، فجعلتها تقتصر على خيارين في مخزن الألعاب، لكنها لم تستطع أن تتخذ قراراً بشأن أي منهما. لجأت إلى استخدام ضرب من ضروب القرعة (إني – ميني: وهي وسيلة ممتازة لاتخاذ قرار) لكن عندما استقر رأيها على أحدهما وفقاً للوسيلة التي تعمل بها، شحب وجهها. لم يكن هذا الخيار الذي تريده، لكنها لم تدرك ذلك إلا بعد أن فكرت ملياً في اقتنائها.

إن كنت لا تستطيعين أن تقرري بين أحد الخيارين (أ) و(ب)، فحاولي تصور اتخاذك الخيار (أ). انظري كيف يبدو الأمر. اتبعي إحساسك. إن كان يبدو جيداً، فمن المحتمل أنه القرار الصائب. إن لم يبدُ كذلك، فسيكون طلبك هو الخيار (ب). إن كان يبدو كلا الخيارين صائباً على وجه التحديد، ففكري: أيهما يبدو أسوأ. لاتخاذ أي قرار منهما ستندمين أكثر؟

تستطيعين أيضاً تصور أن الخيار (أ) قد استبعد عنك. كيف ستشعرين لوجود الخيار (ب) أمامك فقط؟ إن فقدت واحداً من الخيارين وكنت سعيدة بذلك – فهو الصواب، هذا ما تريدين فعله. هذه وسيلة أوصي بها النساء اللاتي يواجهن خياراً طبياً، مثل الاختيار بين استئصال الثدي أو استئصال الكتلة الورمية عند الإصابة بسرطان الثدي. أقول لهن أن يتصورن الطبيب يخبرهن بأنه لا يستطيع استئصال الكتلة الورمية نهائياً، وكيف سيشعرن بشأن هذا – بالراحة؟ بالحزن؟ يمكن أن تساعد هذه المشاعر في صياغة قرارهن.

حددي خياراتك جميعها

إن لم يبدِ كلا الخيارين ألف وباء صائبين، فربما هناك خيارات أخرى لم تأخذيها في حسبانك. أجري تمرين الاسترخاء لتصفي ذهنك، ومن ثم فكري فيما إذا كنت قد عاينت الخيارين جيم ودال.

استخدمي وسيلة «ماذا لو»؛ كي تفهمي مخاوفك

يساعدك هذا في إظهار مخاوفك التي تقف حجر عثرة في طريق اتخاذك قراراً. هذا نوع من وسيلة في صنع القرار. اعتادت إحدى مريضاتي استخدام هذه الإستراتيجية لتقرر إن كانت ستبحث عن عمل جديد. بعد استخدام هذه الوسيلة مرة تلو الأخرى، تبعت أفكارها إلى أن وصلت إلى خوفها الحقيقي: إن استقالت من عملها فستخسر ضمانها الاجتماعي، وينتهي بها الأمر إلى العيش متشردة. دون إدراكها لهذا الأمر، كانت تساوي بين «البحث عن عمل جديد» واحتمال أن تتشرد في الشوارع. عندما اكتشفت هذا الخوف، كانت قادرة على مواجهته، لاحظي كم كانت غير عقلانية، فمن الضروري أن تغيري النمط المعرفي لوضع الأمور في نصابها.

دونيها

إنني مؤمنة جداً باستخدام الكتابة في اتخاذ قرارات. تساعد الكتابة على التخلص من حيرتك عند وجود خيارات عديدة. هذه بعض إستراتيجيات الكتابة التي تستحق المحاولة:

- استخدمي الكتابة؛ لتوضيح أهدافك. ماذا تريدين، ما الشيء الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟
- حددي المشكلة بوضوح بالكتابة عنها.
- اكتبي قائمة بالمحاسن والمساوئ، تذكري ما قصير الأمد إضافة لما هو طويل الأمد.
- صفي القرار، وكيف تشعرين بشأنه. أحياناً تكون الكتابة عنه فقط هي ما يجعل الاختيار سهلاً.
- بعد أن تصورت اتخاذك خياراً، اكتبي عنه كما لو أنك اتخذته سابقاً، وانظري كيف يبدو. إن كنت تفكرين في إنهاء علاقة، على سبيل المثال، فتصوري أنك عزبة واكتبي كيف يبدو الأمر، اكتبي عن الإيجابيات التي سيحدثها قرارك بالإضافة إلى السلبيات. يمكن أن تساعدك الكتابة في تجريب خيارات متنوعة بطريقة واقعية وآمنة.

- استخدمي الكتابة لمراجعة أحدث قرار اتخذته. ما الأمر الجيد الذي فعلته؟ ما الأمر السيئ الذي فعلته؟ إذا كشفت عن نقاط قوتك ونقاط ضعفك في اتخاذ القرار فستكونين أكثر قدرة على استخدام نقاط القوة تلك بما يعود عليك بالفائدة وتجنب نقاط الضعف.
- اكتبي عن المعلومات التي جمعتها في معرض إعدادك لاتخاذ القرار، ويشمل هذا بيانات محددة بالإضافة إلى آراء الآخرين.
- اكتبي عن مدى صعوبة هذا القرار بالنسبة إليك. هل سيستهجنه أحد تحبينه؟ هذا أمر شاق؛ لأنك تختارين بين ما تريدينه وما يريده الآخرون؟ إن كان الأمر يسير على هذا النحو، فهل تسيئين إلى نفسك إن اعتمدت كثيراً على رأي شخص آخر؟

يكمن جمال الكتابة في قدرتك على مراجعة ما كتبته. إن وجدت أنك ستندمين في المستقبل على قرارك، يمكن إعادة النظر فيما فعلته، في التفكير على أساس: أسود وأبيض، عملية التفكير التي استخدمتها هي التي تصنع القرار الذي اتخذته. يمكن أن تساعد مراجعة ما كتبته على تعزيز الاعتقاد بأنك اتخذت القرار الصائب في ذلك الوقت. أو إن كنت تدركين أنك اتخذت قراراً خاطئاً، ربما يساعدك تفحص عملية تفكيرك على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

قسمي القرارات الكبيرة إلى قرارات صغيرة

جيجي، واحدة من النساء اللاتي قابلتاهن، محامية، لكنها لم تكن واثقة بسلوكها الطريق الصحيح. تعتقد أنها ربما تفضل تدريس الموسيقى، لكن إجراء تغيير هائل كهذا يبدو مستحيلاً لها. تربكها فكرة استقالتها من عملها والعودة إلى المدرسة.

ستبلي جيجي بلاء حسناً في تقسيم قرار مهنتها إلى سلسلة من القرارات الصغيرة. إن ترك مهنتها بوصفها محامية لتصبح مدرسة تغير كبير في حياتها – لكن تعلم درس ثقافة في الليل قرار صغير. تناول الغداء مع خبيرة تعلم قرار صغير. الاتصال هاتفياً

بالمدرسة وطلب بيان قرار صغير أيضاً. تقسيم خيار كبير إلى مجموعة من الخيارات الصغيرة والعملية يجعل اتخاذ القرار أسهل.

كوني تحليلية

هناك كثير من الطرق لاستخدام الإحصاءات، والاحتمال، وتحليل الفائدة والتكلفة، ومناهج أخرى قابلة للقياس لاتخاذ قرار. تستخدمها شركات ومنظمات كبيرة أخرى طوال الوقت لتعد خيارات تكتيكية وخططاً إستراتيجية. ربما تكون أدوات اتخاذ القرارات هذه معقدة إلى حد ما، لذلك لن أناقشها هنا. لكن إذا كنت تحبين التعلم أكثر، فإن منظمة تدعى (أدوات العقل / www.mindtools.com (Mind Tools) خيار جيد للبدء.

اطلبي المساعدة على تعاملك مع القلق

في بعض الأحيان، يمكن أن يسبب اتخاذ قراراً قلقاً بالغاً، حيث يقف حجر عثرة في طريقك فعلياً. إن كان هذا يحدث لك — إن كان القلق يتعارض مع قدرتك على التمتع بالحياة والقيام بأنشطتك اليومية — ربما تستفيدين من مساعدة احترافية. القلق ردة فعل طبيعية للإجهاد، لكن عندما يزيد عن حده ربما يسبب ضعفاً. يمكن أن يعالج اضطراب القلق بنجاح بالمداواة أو المعالجة. للتعلم أكثر، زوري موقع المعهد الوطني للصحة العقلية (www.nimh.nih.gov). لديه كثير من المعلومات المفيدة والصحيحة عن اضطرابات القلق، ومعلومات أيضاً عن كيفية البحث عن مزودي خدمات الصحة العقلية في مجتمعك.

اتبعي حدسك

أخيراً، يتماشى اتخاذ القرار مع اتباعك لحدسك. أؤمن بهذا على الرغم من كوني عالمة نفس تبني معلوماتها وفقاً لبيانات صعبة. في بعض الأحيان بعد تفحص البيانات المتوافرة جميعها، تبقين غير مدركة لما يتعين عليك فعله.

تعلمي قول: لا

«لا» واحدة من الكلمات الأكثر صعوبة على ناشدات الكمال قولها. ناشدات الكمال ناشدات لاستحسان الناس أيضاً. نعتني بالناس من حولنا. نريد من الناس أن يحبونا، ويستحسنونا، ويقدرونا. نريد أن نبدو نساء صالحات، ولا نحب تخييب آمال الآخرين. يبدو قول كلمة «لا» أنانياً، لكنه ليس كذلك. هذا تصرف ينمّ عن عناية ورعاية ذاتية، كما تعلم ميليسا جيداً: هناك اجتماع لأولياء الأمور في مدرسة ولدي، لم تتمكن مدرسة الموسيقى من الحضور في الدقيقة الأخيرة لتشغيل جهاز الموسيقى. استدعوني وطلبوا مني تشغيل جهاز الموسيقى وتقديم نفسي إلى الحاضرين والغناء مع الأولاد بعض الأغنيات. كان يجب علي أن أجيب بالنفي. كان علي نقل الأغاني الموجودة على الأقراص الليزرية إلى جهاز لم يسبق لي استخدامه. أصبت بالقلق فعلاً بشأن تشغيل الجهاز واختيار الأغاني المناسبة، بالإضافة إلى أدائي بعض الأغنيات وتقديم نفسي للحاضرين جميعهم. بعدئذ لم يشكرني أحد، ولم يقولوا شيئاً. فكرت في نفسي: يا إلهي، لم كان كل ذلك؟ لقد كنت لطيفة إلى أبعد حد ولم يلحظ أحد ذلك. أتمنى لو أنني رفضت طلبهم وقلت: «لا».

الحقيقة هي أن لنا الحق في قول «لا». لا ندين للعالم بتقديم المساعدة طوال الوقت. لا تحدد قيمة شخصيتنا بمقدار ما نبيع من الكعك المحمص الذي يرصد ريعه للأعمال الخيرية.

عندما تطلب منك جارتك الاعتناء بقططها لثلاثة أسابيع يمكنك قول: «لا» بأربع طرق:

1- قولي لا فقط، للأمر الذي يكون قاسياً حقاً.

2- قولي لا مع «لأن». لا، لا يمكن الاعتناء بقططها؛ لأنك شديدة الحساسية من القطط.

3- قولي لا مع «ماذا لو». لا، لا يمكن الاعتناء بقططها، لكن ماذا لو أعطيتها رقم هاتف جارة تحب القطط، ربما تقبل طلبك.

4- قولي: إنك ستعاودين الاتصال بها. «إنني مشغولة الآن – هل أستطيع الاتصال بك لاحقاً؟» سيمنحك هذا وقتاً لاتخاذ القرار الصائب، وإن كان ردك «لا»، فاستكشفي طريقة لقولها. لا أتخذ قرارات سريعة، لذلك أستخدم هذا الأسلوب طوال الوقت.

عندما يحدث هذا، حاولي أن تهدئي من روعك. نامي قبل اتخاذ القرار. احتسي شراباً. خذي حماماً ساخناً. أوصدي الأبواب في وجه النزاعات الخارجية، بحيث يمكنك الاستماع لما تقوله لك حكمتك الداخلية. تعرفين عادة ما يجب القيام به، حتى عند اعتقادك بأنك لا تعرفين. يصيبني الإجهاد أحياناً عندما يترتب علي اختيار شيء أتناوله، عندما أكون في مطعم، أمر يجعلني أضحك من نفسي فعلاً. على الرغم من أنني أفضل مما اعتدت أن أكون عليه. عندما كنت في العشرينيات، كان الذعر يصيبني من جراء اختيار الجوارب التي سأرتديها في الصباح – يجب أن يكون كل شيء كاملاً. لقد تحسنت أخيراً في ذلك الأمر، قرارات صغيرة، قرارات كبيرة، سمِّيها ما شئت. كنت أدير حياتي كما أشاء وأتخذ القرارات المهمة لي.

– كارولين

الخاتمة

المضي قدماً

عندما كنت في الثانوية، قررت أنا وشقيقتي إقامة حفلة ليلة رأس السنة وأن نعد ضرباً من الطعام السويسري لهذه المناسبة. حظي الجميع بالمرح لإقامتنا حفلة أخرى في السنة الثانية والثالثة. أصبح تقليداً اتبعته مراراً سنوات عديدة، أولاً مع شقيقتي وتابعت الأمر بعد ذلك مع زوجي ديف. دعونا أصدقاء جدداً وقدامى لحضور الوليمة. كبرت قائمة المدعوين على مر السنين؛ لأننا لم نشعر بالارتياح لحذف بعض الأسماء من القائمة، حتى إن كان الوقت الوحيد الذي نراهم فيه هو في الحفلة. أصبح منذ عشر سنين عدد المدعوين أكبر بكثير من أن يستوعبه حفل يقتصر على تقديم النوع المذكور من الطعام، لذلك أضفنا الشطائر والحلويات إلى قائمة الطعام، وطلبنا من كل مدعو أن يحضر معه نوع المقبلات الذي يحبه.

توفيت والدتي في سبتمبر/ أيلول الفائت. عند اقتراب موعد أيام العطل، أدركت أنه لم يعد باستطاعتي التخطيط لإقامة حفلة لخمسة وثمانين شخصاً — مازلت أشعر بأن الحزن يسكنني فقررت أنا وزوجي ألا نقيم حفلة رأس السنة السنوية.

لم يستطع بعض أصدقائنا تصديق أن هذا التقليد قد انتهى. قال لنا بعضهم: إنهم احتفلوا كل ليلة رأس سنة في حفلتنا. بعد أن خاب أملهم، كان عليهم البحث عن طرق أخرى للاحتفال بقدوم السنة الجديدة.

عندما اقترب موسم العطلة، تملكتني مشاعر هوس الكمال، وجعلني الشعور بالذنب أعيد النظر في قراري. هل قمت بالعمل الصحيح، إنهاء تقليد يقام كل سنة؟ هل كان يجب أن أضغط على نفسي لإقامة الحفلة إكراماً لضيوفي؟ هل كنت أخذلهم بعد إخفاقي في عمل كان متوقعاً مني؟ لم أكن واثقة.

في ليلة رأس السنة، قضيت أنا وديف أمسية هادئة في منزل صديق لنا وشاهدنا احتفالات (تايمز سكوير) عبر جهاز التلفاز ونحن نعانق ابنتينا. اعتقدت أنني ربما أشعر بالحزن والوحدة دون خمسة وثمانين شخصاً يحتسون الشراب ويهنئ بعضهم بعضاً منتصف الليل، لكنني لم أشعر بذلك. في الحقيقة، شعرت بارتياح لا يصدق.

كان التخلي عن إقامة الحفلة أعظم هدية قدمتها لنفسي – تصرفاً تعلقاً بالرعاية الذاتية. لم أدرك كم أصبحت الحفلة عبئاً ثقيلاً وإقامتها في هذا الوقت الأشد حماسة من السنة. أضحك عندما أفكر في الأمر: لو لم تفارق أمي الحياة، لما خطر ببالي تجاهل أمر الحفلة. كان توقعاً تلقائياً غير مدروس. كان علي أن أقيم الحفلة؛ لأنني كنت أقيمها دوماً. لم يكن هناك من خيار، لقد كان تقليداً.

تعلمت شيئاً في ليلة رأس السنة تلك، لا بأس في تجاهل التقاليد التي لا تحمل معنى واضحاً. لا يجب انتظار مأساة كبيرة للحصول على إذن لذلك. لا بأس في وضع احتياجاتك الخاصة أولاً في بعض الأحيان، حتى إن أحبط تصرفك خمسة وثمانين شخصاً. سيجتازون الأمر. ليس تغيير العادات والتقاليد والأعمال الروتينية مؤشراً على الضعف أو النقص، إنها طريقة لتكوني سعيدة دون أن تكوني مثالية.

إجراء تغييرات

عندما يعرف عنك بذلك جهداً مضاعفاً في عمل كل شيء، سيتوقع العالم منك كثيراً – منزلاً دائم الترتيب، استعداداً لا نقاش فيه للعمل وقتاً إضافياً. كلمة نعم تلقائية عندما تحتاج منظمة المعلمات والأمهات جميعاً إلى التبرعات يقوم به متطوعون لجمع مال من أجل شراء تجهيزات ملعب جديد. التخلي عن عادات هوس الكمال يمكن أن يكون صعباً على الناس من حولك – لكن عدم التخلي عنها يمنعك من تغيير نمط حياتك للأفضل.

فيما كنت تقرئين النصح المسدى إليك في هذا الكتاب، ربما تكونين قد شعرت بأن أسرتك لن تعرف كيف تتعامل مع الوضع إن بدأت بالسيطرة على ميولك المهوسة بالكمال. ماذا سيفعلون عند تقديم وجبة دجاج مشوي جاهزة عوضاً عن تقديم دجاج

طهيته بنفسك؟ كيف ستكون ردة فعلهم عند ترك أطباق متسخة في حوض غسيل الأطباق مساء؟

من الطبيعي أن تراودك مخاوف بشأن استجابة من حولك عند البدء بتغيير عاداتك وتصرفاتك. ومع ذلك، فقد رأيت عبر خبرتي في مساعدة النساء على التحسن جسدياً ونفسياً وفي معظم الحالات، أنه عندما تبدأ المرأة بالتغير للأفضل، لا يخيب أمل أسرتها، يطمئنون لذلك. لا أستطيع أن أخبرك بالقدر الكبير من النساء اللاتي أخبرتني أن أزواجهن كانوا مسرورين عند رؤيتهن أقل عصبية وأكثر رفقاً بأنفسهن. اطمأن أزواجهن لرؤيتهن أقل اهتماماً بكيفية ترتيب الأطعمة المعلبة في خزائن المطبخ أو بلون الأقلام التي يجب أن تستخدم لكتابة العناوين على ظروف بطاقات عيد الميلاد. حتى أولادهن يتجاوبون بإيجابية.

أزواج معارضون

يستنكر بعض الأزواج، عندما تخفض زوجاتهن ناشدات الكمال مستوى معاييرهن. إن قابلك زوجك بالرفض عند تطبيقك للمقترحات التي قدمتها في هذا الكتاب، فربما يشعر بالقلق؛ لأنه استبعد من اتخاذ القرارات. سيفيدك الجلوس معه وتوضيح أفكارك له. إن لم يجدِ هذا نفعاً، وتابع استنكاره لتغيير عاداتك المهوسة بالكمال، فربما تحتاجين إلى رؤية مرشدين لتقديم النصح. العلاقات جميعها متقلبة. إن أحدثت تغييراً مفاجئاً، فقد يعصف هذا بكيان العلاقة برمتها. ربما يساعد الإرشاد في إعادة التوازن لعلاقتكما.

تجد بعض النساء أن أزواجهن لا يقبلونهن عند تراجعهن عن طرقهن المهوسة بالكمال. لقد عالجت مريضات تركن أزواجهن لعدم قدرتهن على تحمل محاولتهن الارتقاء لمعايير أزواجهن المثالية. في هذه الحالات جميعها تقريباً، كانت النساء أكثر سعادة دون أزواجهن. من الأفضل أن تكوني عزبة وسعيدة على أن تكوني متزوجة وتحاولين الارتقاء لمستوى توقعات غير عقلانية أو غير سليمة.

لن يهتم الناس الذين يحبونك إن كان الغبار يملأ طاولة القهوة أو إن كانت الثياب غير مطوية جيداً. لكنهم سيلحظون أنك تبتسمين أكثر من السابق.

هوني الأمور على أسرتك بإيضاح ما يجري لهم. وضحي قيامك ببعض التغييرات لتحسين حياتك. صفي التغيرات وشاركيهم الأسباب التي أدت إليها. هذا مهم خاصة إن كنت تطلبين منهم أن يأخذوا على عاتقهم تحمل مسؤوليات أكبر. إن شاركتهم في عمليات تفكيرك، فربما يمنحونك صبرهم وتعاونهم لتنجحي، بل يغدو هذا الأمر أكثر رجحاناً.

لا تستعجلي

عندما يقرر الناس تغيير عادة سلبية، غالباً ما يعقدون العزم على إجراء تغيير هائل فوراً. يقرر الناس قليلو الحركة أن يؤدوا تمرينات مدتها تسعون دقيقة في اليوم، بينما يقرر البدينون خسارة مئة باوند من أوزانهم. أما ناشدات الكمال فهن أكثر عرضة من غيرهن لإجراء تغيير سريع؛ وذلك لميلهن للاستسلام لنمط التفكير القائم على أساس: إما أن يكون الأمر على هواي أو لا يكون. حاولي مقاومة إغراء إحداث تغييرات كبيرة في حياتك في آن واحد. تابعي بذل جهدك في إبعاد نفسك عن هوس الكمال بتأنٍ وحذر. اتخذي خطوات الطفل، ولا سيما في أوضاع تؤثر في أناس آخرين. أجري تغييراً واحداً صغيراً عملية كل مرة. لن تسهلي عملية تحولك على أسرتك وصديقاتك فحسب، بل ربما تنجحين إلى حد بعيد: يظهر بحث أن التغيرات الصغيرة والبطيئة تميل للنجاح أكثر من التغيرات الكبيرة والمندفعة.

ابدئي بشيء سهل. عودي إلى الاختبار المدرج في بداية هذا الكتاب، وأنعشي ذاكرتك بشأن مجال حياتك الأقل تأثراً بهوس الكمال. ابدئي من حيث يؤثر هوس الكمال فيك على نحو أقل؛ لأن هذه المنطقة هي التي ستجعلك قادرة على حصد نجاحات على أساس ثقتك بنفسك. ستكونين قادرة بعد حين على إجراء تغييرات أكثر صعوبة في حياتك.

لا تستسلمي إن لم تثمر جهودك. إن كنت تحاولين تغيير شيء واحد في مجال معين من مجالات حياتك وفشلت بطريقة تخيب الآمال، فانتقلي إلى تغيير مجال آخر.

ربما تحتاجين إلى التفكير بشأن كل ما يحصل لك مدة قصيرة من الزمن قبل تحويل نمط حياتك إلى مستوى أقل من الكمال. وجد الباحثون الذين يدرسون عملية التغيير أن اكتساب بعض «الجهوزية» للتغيير، التي تأتي بعد تفكير وتخطيط سابقين، يعزز النجاح. لا بأس في التفكير في هذا كله مدة قصيرة. لقد كنت ناشدة للكمال طوال حياتك، لذلك لن تحدث أسابيع أو شهور إضافية فرقاً كبيراً.

متعة كلمة «لا»

عندما تشرعين تتخلين عن توقعاتك المهوسة بالكمال، تجدين نفسك غالباً تقولين لا. لن يكون هذا مريحاً لك، ولمن تقولين لهم: لا. ابدئي بتمهل وقولي: لا، للأشياء الصغيرة. لاحظي أن العالم لن ينهار بقولك كلمة لا. ثم قولي: لا، للأشياء الكبيرة أيضاً. ستحترفين قريباً كلمة لا.

عندما تشعرين بأنك أحرزت تقدماً ملحوظاً، يمكنك البدء بتشجيع ناشدات الكمال الأخريات اللاتي تعرفينهن على اتخاذ خطوات الطفل أيضاً لإجراء تغيير في حياتهن. لا يمكنك إجبار الأخريات على تغيير أنماط حياتهن المهوسة بالكمال، لكن يمكن أن تكوني مثالاً يحتذى. إذا كنت تشعرين باسترخاء أكثر وإجهاد أقل وسعادة أكبر، إن كنت تضحكين أكثر، وتقلقين أقل، وتشعرين بالرضا عن حياتك أكثر، فلن يكون بوسع الأخريات تجنب ملاحظة هذا الأمر.

إن وجدت نفسك عالقة ببعض عادات هوس الكمال القديمة، فاسألي نفسك ما أهمية هذا؟ نقوم بكثير من الأعمال جرياً على عادات متبعة، أو لأن والداتنا كن يتصرفن وفقاً لهذه الطريقة. لكن فيما يتعلق بليلة رأس السنة التي كنت أقيمها، نادراً ما كنا نسأل أنفسنا إن كنا في حاجة فعلاً إلى القيام بشيء بطريقة «مثالية» معينة، ربما تجدين، كما فعلت، أن التخلي عن عادة مهوسة بالكمال سيشعرك بالتحرر وبالسعادة.

توقعي حدوث بعض التحولات القاسية، بينما تبدئين بالتخلص من هوس الكمال. عندما تعملين؛ كي تصبحي أقل تأثراً بهوس الكمال، سترتكبين أخطاء أحياناً — الأمر

الذي سيظهر هوس الكمال لديك! كوني صبورة على نفسك، واعلمي أن الأخطاء جزء طبيعي من عملية التغيير. يقول اختصاصيو التغذية: إن عليك أن تقدمي طعاماً جديداً للأطفال عشر مرات قبل أن يتعلموا أن يحبوه. الأمر نفسه ينسحب على ناشدات الكمال— يستغرق تغيير أساليبنا وقتاً إن كنت تعانين، أنعشي نفسك وعاودي تكرار المحاولة.

تذكري أن الممارسة تحقق الإتقان.

